



Gestión del tiempo: Lidera tu vida



“Todo lo que no es un compromiso consciente a las cosas importantes, es un compromiso inconsciente a las cosas no importantes.”

-Stephen Covey

www.liderazgosinlimites.com

Copyright © 2010 Stephan Kaiser & Martin Kaiser

Todos los derechos reservados

Este documento contiene contenido de propiedad intelectual y no debe ser duplicado o distribuido sin permiso escrito.

Ninguna porción de este material debe ser compartido o reproducido de ninguna manera y bajo ninguna circunstancia sin permiso escrito por adelantado por Stephan Kaiser & Martin Kaiser.

Para solicitudes de permiso, contactar:

Stephan Kaiser & Martin Kaiser

stephankaiserundmartinkaiser@gmail.com

0058 212 893 17 50

Negativa legal y de ingresos

Ninguna parte de este material intenta ofrecer asesoramiento legal, profesional, personal o financiero. La información contenida en este material no puede reemplazar los servicios de profesionales entrenados en cualquier área, incluyendo, pero no estando limitado, al área financiera o legal. Bajo ninguna circunstancia Stephan Kaiser o Stephan Kaiser & Martin Kaiser o cualquiera de sus representantes o contratistas serán responsables por cualquier daño especial o consecuente que resulten del uso, o la inhabilidad de usar, la información o estrategias comunicadas en este seminario, estos materiales, o cualquier servicio proporcionado antes o después del seminario, aún si se asesora respecto a la posibilidad de dichos daños.

Únicamente tú eres responsable y tienes que rendir cuentas por tus decisiones, acciones y resultados en la vida y mediante el uso de estos materiales aceptas no intentar hacernos responsables por cualquier decisión, acción o resultado en cualquier momento o circunstancia. Hemos dado nuestro mejor esfuerzo para representar de forma precisa las estrategias y su potencial para mejorar tu vida y hacer crecer tu negocio. Sin embargo, esto no es un esquema de “hacerte rico de forma rápida” y no hay ninguna garantía que vas a ganar dinero utilizando las técnicas aquí presentadas. Tu nivel de éxito al obtener resultados similares depende de un número de factores, incluyendo tus habilidades, conocimientos, capacidades, dedicación, personalidad, mercado, comprensión de los negocios, enfoque empresarial, metas empresariales, socios y situación financiera. Debido a que estos factores varían de individuo a individuo, no podemos garantizar tu éxito, nivel de ingresos o habilidad de obtener ingresos. Cualquier declaración financiera o del futuro son simplemente nuestras expectativas o pronósticos para el futuro y como consecuencia no prometen un rendimiento real. Estas declaraciones son simplemente nuestra opinión o experiencia. Como es estipulado por la ley, ninguna garantía futura puede ser hecha de que alcanzarás cualquier tipo de resultados con nuestra información y no ofrecemos asesoramiento legal o financiero.



Introducción

- Un estudio de *USA Today* en EEUU encontró que el 50% de las personas sienten que tienen menos tiempo que el año pasado y que sacrifican el tiempo con sus amigos, familiares y sueños por sus obligaciones.
- En el mismo estudio se hizo la siguiente pregunta: “Si una semana tuviese ocho días, ¿qué harías con ese día adicional?”
 - La mayoría de la gente respondió: “Trabajar más”
- Muchos de los cursos de gestión del tiempo solamente se enfocan en los quehaceres, las cosas urgentes, añadiendo más estrés al que ya experimentamos cada día.
- Si hacer más cosas de manera más rápida no soluciona el problema, ¿entonces qué lo soluciona?



¿En qué inviertes tu tiempo?

- **Haz una lista de las actividades que haces en una semana promedio**
- **Anota al lado de cada actividad cuánto tiempo inviertes en esa actividad en una semana promedio**
- **Ejemplo de Miguel:**
 - Trabajo: 40 h
(de las cuales: Reuniones 10 h)
 - Emails: 5 h
 - Televisión: 10 h
 - Familia: 5 h
 - Amigos: 5 h
 - Actividades benéficas/Voluntario: 3 h
 - Ejercicio/Deporte: 4 h
 - Chat: 10 h
 - Interrupciones: 3 h





¿En qué inviertes tu tiempo?

➤ Ordena tus actividades en la siguiente matriz:

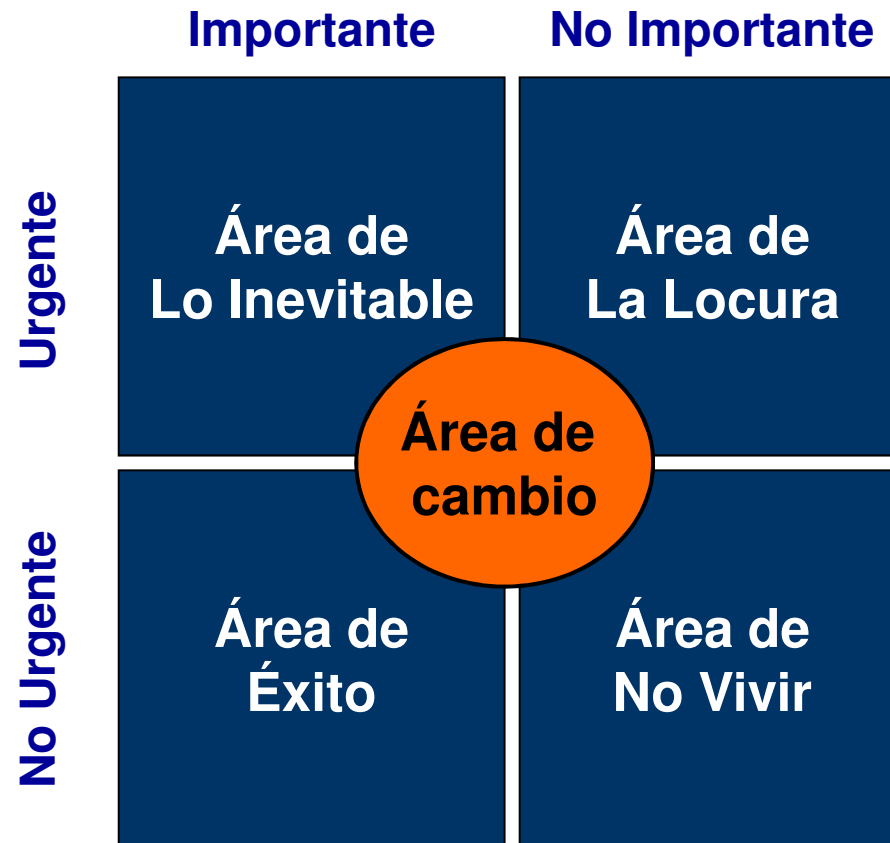
➤ Ejemplo de Miguel:

- Trabajo: 40 h (incluyendo: 10 h de Reuniones)
 - Emails: 5 h
 - Televisión: 10 h
 - Familia: 5 h
 - Amigos: 5 h
 - Voluntario: 3 h
 - Deporte: 4 h
 - Chat: 10 h
 - Interrupciones: 3 h
- **Total: 84 h**
- **Casi siempre verás cumplida la Regla 80/20**

	Importante	No Importante
Urgente	<ul style="list-style-type: none">- Trabajo (30h)- Reuniones, proyectos atrasados (10h) <p>50%</p>	<ul style="list-style-type: none">- Interrupciones (3h)- Emails (5h) <p>10%</p>
No Urgente	<ul style="list-style-type: none">- Familia (5h)- Amigos (5h)- Voluntario (3h)- Deporte (4h) <p>15%</p>	<ul style="list-style-type: none">- Televisión (10h)- Chat (10h) <p>25%</p>



¿En qué inviertes tu tiempo?





Cómo re-direccionar tu vida: Define tus roles

- **Pregunta #1 sobre actividades: ¿Cuál es el propósito de esta actividad?**
- **¿Cómo puedes cumplir tus actividades con propósito de una manera sistematizada?**
 - **¿Cuál es tu misión/causa noble?**
 - **Define los roles que te ayudarán a alcanzar tu causa noble**
 - **Ejemplo de Miguel:**
 - Trabajador
 - Esposo
 - Amigo
 - Deportista
 - Estudiante
 - Comunitario





Cómo re-direccionar tu vida: Tu plan semanal

- 1) **¿Qué cosas no importantes puedes dejar de hacer/hacer menos?**

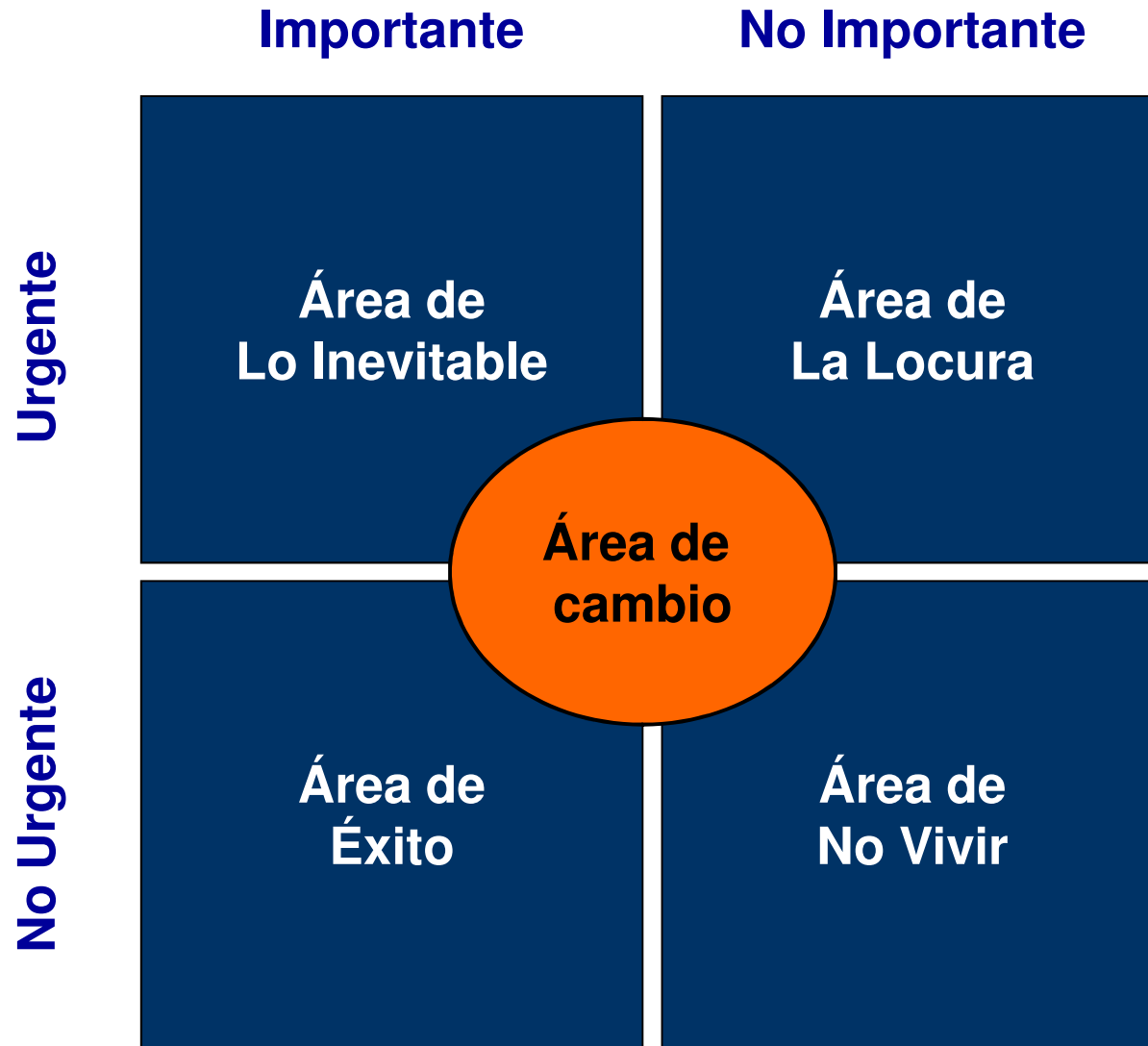
- 2) **¿Qué cosas quieres hacer cada semana para cumplir con cada uno de tus roles?**

- 3) **Define cuándo quieres exactamente hacer cada cosa y anótalo.**

- 4) **Define cuándo revisarás este proceso de planificación cada semana. Esto se llama “El Área de Cambio”.**



Tu herramienta para direccionar tu vida





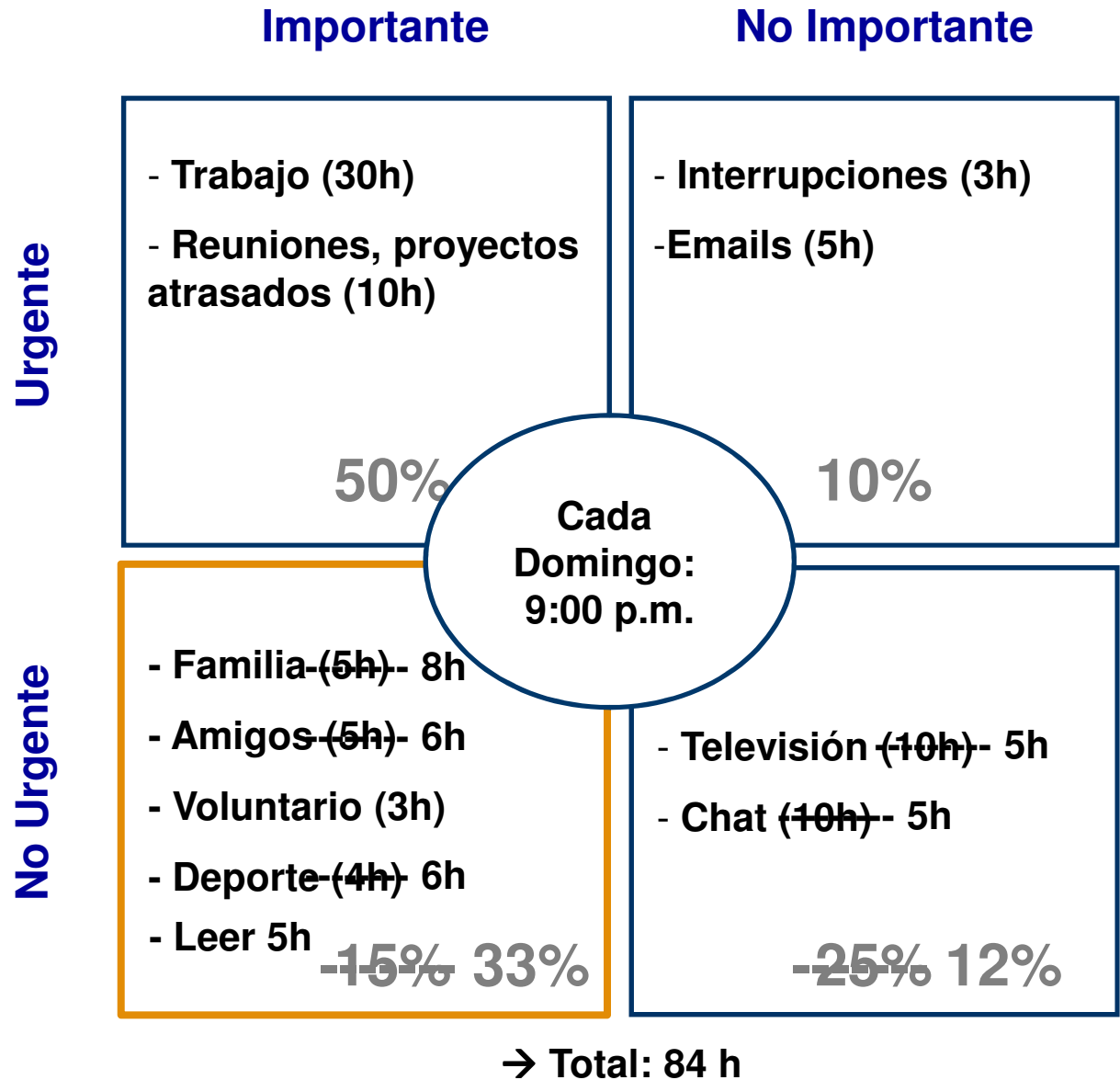
No pierdas tiempo, invierte tiempo

➤ Roles:

- Trabajador
- Esposo
- Amigo
- Deportista
- Estudiante
- Comunitario

➤ Pasos:

- Qué puedo dejar de hacer?
- Qué quiero hacer para cumplir mis roles?
- Definir cuándo quiero hacer cada cosa
- Definir el Área de Cambio





El área de cambio - Resumen

**El Área de Cambio
te permite hacer tu cuadrante
del Área de Éxito más grande.**

**Tómate regularmente tiempo
no para reorganizar tu agenda,
sino para reorganizar tu vida:**

- 1) Piensa a qué dedicas tu tiempo**
- 2) Piensa a qué quisieras dedicar tu tiempo**
- 3) Piensa de qué manera pudieras dedicar
menos tiempo a las restantes tres áreas**
- 4) ¡Dedica el tiempo ganado a tu Área de Éxito!**



Recursos

➤ Libros:

- Butterworth, Bill (2007): “**El balance entre el trabajo y la vida**”, Grupo Nelson: Nashville.
- Covey, Stephen; Merrill, Roger & Merrill, Rebecca (1999): “**Primero, lo primero**”, Editorial Paidós Ibérica: Barcelona.

➤ Productos:

- Robbins, Anthony: “**The Time of Your Life**”.