



EPISODIO **C037. 3 LADRONES DEL TIEMPO**



La lucha contra los ladrones del tiempo no se trata de ser más productivos en el sentido tradicional de "hacer más". Se trata de hacer menos, pero con mayor significado y eficiencia. Debemos recordar siempre que el tiempo es un recurso finito y valioso. En lugar de llenar cada minuto con más tareas, debemos enfocarnos en lo que realmente importa y respetar el tiempo por el recurso invaluable que es.

1. ¿Alguna vez te has encontrado sabotando tu propia eficiencia por intentar controlar demasiado?
2. ¿Cómo identificarías comportamientos en ti que te convierten en un auto ladrón de tu tiempo?
3. ¿Qué pasos puedes tomar para reducir la auto-sabotaje y mejorar tu gestión del tiempo?

A veces, somos nosotros mismos los que limitamos nuestra productividad

NO SABER DECIR QUE NO

La incapacidad para decir "no" puede llevarnos a sobrecargarnos de trabajo y compromisos. Aprender a establecer límites es crucial para una buena gestión del tiempo.

1. ¿Cómo te sientes al decir "no" a solicitudes adicionales y cómo manejas esas situaciones?
2. ¿Cuáles son las consecuencias de no establecer límites claros en tu vida profesional o personal?
3. ¿De qué manera puedes mejorar en dar contexto a tus negativas para manejar mejor las expectativas de los demás?

Controlar las reacciones y emociones al decir no es esencial



EPISODIO **C037. 3 LADRONES DEL TIEMPO**



La lucha contra los ladrones del tiempo no se trata de ser más productivos en el sentido tradicional de "hacer más". Se trata de hacer menos, pero con mayor significado y eficiencia. Debemos recordar siempre que el tiempo es un recurso finito y valioso. En lugar de llenar cada minuto con más tareas, debemos enfocarnos en lo que realmente importa y respetar el tiempo por el recurso invaluable que es.

NO SABER DELEGAR

No saber delegar correctamente, especialmente en tareas de menor importancia, puede resultar en una gestión ineficaz del tiempo y un mal uso de nuestras habilidades.

1. ¿Qué tareas podrías empezar a delegar para mejorar tu gestión del tiempo?
2. ¿Cómo identificar las tareas de bajo y alto impacto en tu rutina diaria?
3. ¿Qué pasos puedes seguir para fortalecer la confianza en tu equipo y delegar más eficientemente?

La clave está en confiar en nuestro equipo y delegar eficazmente

LAS MALAS RELACIONES

Las relaciones tóxicas, tanto personales como profesionales, pueden consumir tiempo y energía significativos, distrayéndonos de nuestras metas principales.

1. ¿Cómo afectan las relaciones tóxicas tu productividad y gestión del tiempo?
2. ¿De qué maneras puedes trabajar en mejorar las relaciones importantes en tu vida?
3. ¿Cuáles son las señales de que una relación se ha convertido en un ladrón de tu tiempo?

Invertir en relaciones saludables es más eficiente que reparar las dañadas.

Eliminar, automatizar, delegar y optimizar