

¡NO ME DA TIEMPO A NADA!

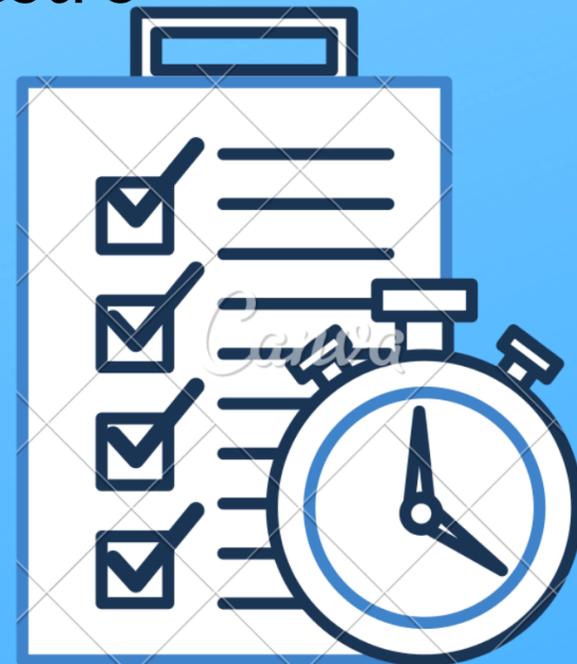


el
DÍA
solo tiene
24 HORAS

asímelo
PRONTO
Y

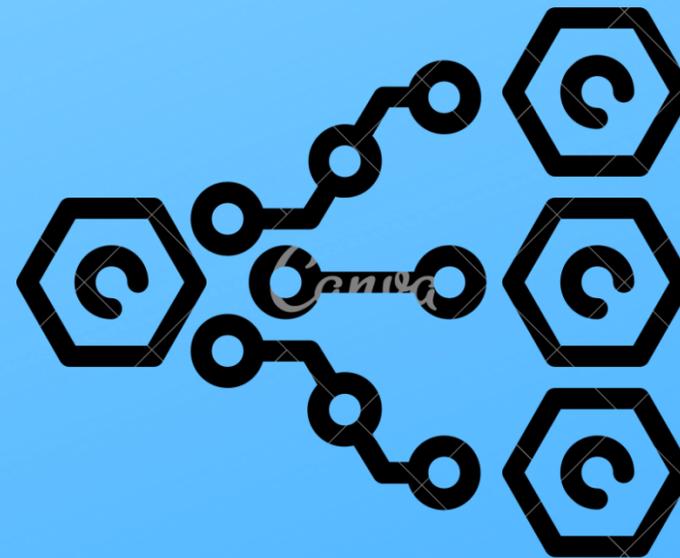
ORGANÍZALAS

Aprender la hora, los días de la semana, organizar tu habitación y saber dónde están las cosas ordenadas en casa.... Son algunas de las cosas que nos ayudan a organizar nuestro tiempo.



APRENDER A ORGANIZARSE ES UNA HABILIDAD QUE SE PUEDE ADQUIRIR Y PERFECCIONAR

No valen excusas del tipo "yo siempre he sido así", o "es imposible porque tengo mil cosas que hacer"... Cuantas más cosas, más importante es tener una buena organización. Seguro que conoces a gente que tiene la agenda muy llena y funcionan muy bien, sin agobios y de manera productiva.



¿Crees que estás organizando bien tu día a día?

Puede que haya un problema a la hora de decidir que hacer, a la hora de calcular el tiempo que te llevará cada cosa, de asumir responsabilidades, de poner límites, o de pedir ayuda. O si el problema es que no encuentras hueco para cosas que consideras importantes, que haces mucho pero sientes que no avanzas, que estás siempre ocupado pero no eres productivo, o que pierdes el tiempo y no sabes en qué, etc. Entonces puede que haya varios **hábitos que modificar para optimizar el uso de tu tiempo.**



AQUÍ TE DEJO VARIOS TIPS O IDEAS
QUE PUEDES HACER...



CONSEJOS

para organizarte *mejor*

APRENDE
a
PRIORIZAR

MÁRCATE
tiempos y
CÚMPLELOS

HAZ UN HORARIO
intocable y conociéndote

DELIMITA TU TIEMPO
DE FORMA REALISTA

SI TE CUESTA

menos de

DE UN MINUTO, hazlo ya

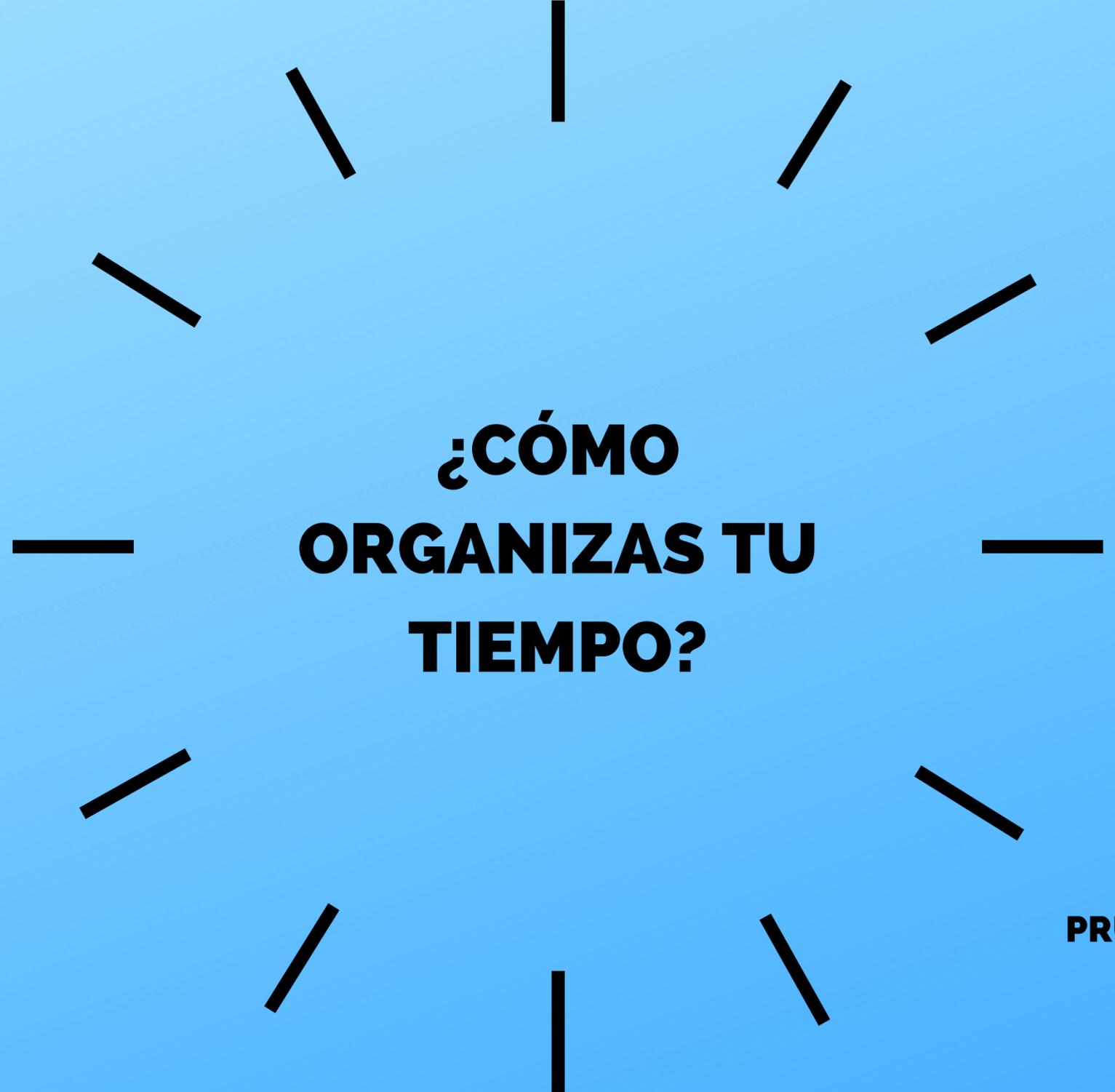
sé flexible porque
HAY

IMPREVISTOS

SUPERYUPPIES

creative *mindly*

AGENDA
libreta y
LISTA DE
tareas



**¿CÓMO
ORGANIZAS TU
TIEMPO?**

**PRUEBA A REALIZAR EL SIGUIENTE
EJERCICIO**



LA RUEDA DEL TIEMPO: 24 HORAS

¿Cómo repartes las horas del día? Colorea de un color cada actividad que realizas y pinta más o menos casillas dependiendo de cuánto tiempo ocupes en cada actividad (dormir, buscar trabajo, jugar a la play, ver la tv, salir de casa...)



Algunas preguntas para reflexionar:

¿Cómo te has sentido realizando este ejercicio? ¿Ha sido útil realizarlo?

¿Crees que podrías organizarte mejor para tener más tiempo?

¿Para qué lo emplearías?

De las tareas que realizas: ¿Cuáles crees que son imprescindibles, suprimibles, modificables, o realizables por otros/as?

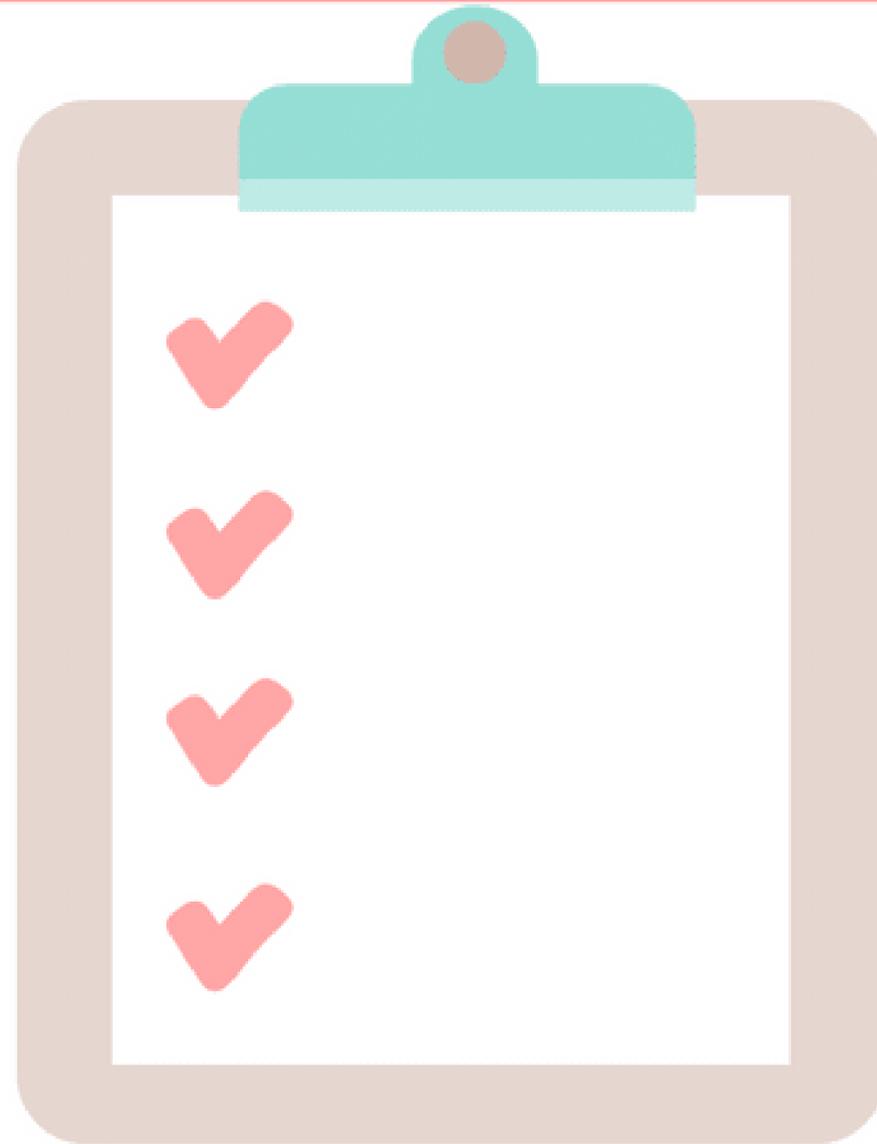
De las tareas que realizas: ¿cuáles son importantes, cuáles son urgentes, cuáles pueden esperar y cuáles no?



Ahora puedes comenzar a organizarte, te facilito el primer paso, pero recuerda.... depende de tí!

elabora

una lista de *tareas* diarias



- ▶ Comienza por algo medio, ni muy fácil ni muy difícil.
- ▶ Continúa por algo costoso o difícil.
- ▶ Termina con algo que te guste.

creativemindly