

## CHECK-LIST "TU TIEMPO"

El tiempo es un recurso único. Día a día, todos gozamos de la misma cantidad y debe gastarse a razón de 60 segundos por minuto.

Todos contamos con 168 horas a la semana ¿Cómo usas las tuyas?

A continuación hay trece afirmaciones sobre manejo del tiempo.

Encierra en un círculo la que corresponda a cada punto.

1. Cada día dedico un tiempo a planear mi trabajo.

1) Casi nunca 2) A veces 3) Frecuentemente 4) Casi siempre

2. Cada año me fijo metas específicas y las pongo por escrito.

1) Casi nunca 0 2) A veces 3) Frecuentemente 4) Casi siempre

3. Diariamente hago una lista de pendientes, los jerarquizo según su importancia y trato de manejarlos en ese orden.

1) Casi nunca 0 2) A veces 3) Frecuentemente 4) Casi siempre

4. Dedico mi tiempo a tareas que soy capaz de realizar, y no lo dedico a cosas utópicas o improductivas.

1) Casi nunca 0 2) A veces 3) Frecuentemente 4) Casi siempre

5. Llevo una agenda flexible para estar en condiciones de manejar problemas, así como algo inesperado.

1) Casi nunca 2) A veces 3) Frecuentemente 4) Casi siempre

6. Delego satisfactoriamente buena parte de mis actividades.

1) Casi nunca 2) A veces 3) Frecuentemente 4) Casi siempre

7. Trato de manejar una sola vez la papelería que me llega, analizándola de inmediato y decidiendo sobre ella.

1) Casi nunca 2) A veces 3) Frecuentemente 0 4) Casi siempre

8. Tengo una estrategia diseñada para evitar las interrupciones.

1) Casi nunca 2) A veces 3) Frecuentemente 4) Casi siempre

9. Soy capaz de decir " NO" cuando se me requiere en cosas que interfieren con mi tiempo destinado a asuntos pendientes.

## CHECK-LIST "TU TIEMPO"

1) Casi nunca 2) A veces 3) Frecuentemente 4) Casi siempre

10. En forma habitual práctico la relajación para reducir tensiones.

1) Casi nunca 0 2) A veces 3) Frecuentemente 4) Casi siempre

11. Llevo trabajo a casa por las tardes o los fines de semana.

4) Casi nunca 3) A veces 2) Frecuentemente 1) Casi siempre

12. Llego a posponer las cosas difíciles, aburridas o desagradables de mi trabajo.

4) Casi nunca 3) A veces 2) Frecuentemente 1) Casi siempre

13. Sientes que tienes un buen control sobre la forma en que utilizas el tiempo.

1) Casi nunca 2) A veces 3) Frecuentemente 4) Casi siempre

## Puntuación

Suma los puntos obtenidos en las respuestas que marcaste, y tu resultado será el siguiente:

Entre 10 y 28: Mal, tienes serios problemas, debes disciplinarte!.

Entre 29 y 36: Bien, pero puedes mejorar.

Entre 37 y 44: Muy bien.

Entre 45 y 52: Excelente, sigue así.

Escríbeme con tu resultado y te pasaré muy pronto la segunda parte del ejercicio...

Continuará...

Saludos.

Susí☺