



## AUTOCONOCIMIENTO

# Ladrones del tiempo

En nuestro día a día siempre hay situaciones que nos dificultan alcanzar la realización de todas las tareas programadas. Estas situaciones son los ladrones de tiempo; a veces internos, que provienen de nosotros mismos, y otras veces externos, que no dependen de nosotros. Para poder mejorar nuestra gestión del tiempo es imprescindible hacer un autoanálisis y valorar cuáles son nuestros ladrones, para de este modo poder minimizar o eliminar su efecto.

Para poder hacer frente a los ladrones del tiempo, es imprescindible identificarlos y establecer un plan de acción para minimizar su impacto distorsionador.

Para ello, tenemos dos listas, una para los ladrones internos y otra para los externos. Se sugiere que cada participante identifique cuáles son los que más le afectan de cada una y que establezca un plan de acción para corregirlos.

La relación es puramente orientativa. No salen todos los ladrones del tiempo posibles, por eso hay dos casillas en blanco para describir otros posibles ladrones y poder establecer el plan de acción.

A modo de ejemplo, se ha escrito una fila en cada bloque. Deben cumplimentarse las filas restantes:

<b>Ladrón interno</b>	<b>Afecta</b>	<b>Plan de acción</b>
Falta de objetivos y ausencia de planificación	Sí	<ul style="list-style-type: none"><li>- Marcarme objetivos</li><li>- Utilizar agenda y dedicar cada día unos minutos a planificar la jornada.</li></ul>
Archivos, documentos, etc. desordenados.		
Querer controlarlo todo y no delegar.		
Hiperperfeccionismo.		
Hacer muchas cosas al mismo		



tiempo.		
Cálculo optimista o voluntarista del tiempo.		
Excesivos «contactos sociales».		
Falta de puntualidad		
Incapacidad para decir que no.		

Ladrón externo	Afecta	Plan de acción
Llamadas de teléfono imprevistas, mal derivadas, etc.	Sí	- Derivar a quien corresponda las llamadas no procedentes.
Interrupciones innecesarias de Dirección, compañeros, colaboradores, etc.		
Visitas imprevistas.		
Reuniones innecesarias.		
Falta de puntualidad de personas citadas.		
Informaciones insuficientes, ambiguas, confusas, etc.		
Excesivos «contactos sociales».		
Falta de objetivos claros en las reuniones.		