

TIEMPO RESPUESTA VS TIEMPO DISCRECIONAL

TIEMPO *de respuesta*

Definición

Es el tiempo utilizado para atender situaciones inesperadas, demandas o interrupciones no planificadas.

Control

Bajo o nulo, depende de factores externos o de terceros.

Ejemplo

Atender llamadas imprevistas, resolver emergencias, reaccionar a interrupciones.

Planificación

No es planificable; se presenta de forma espontánea e impredecible.

Efecto en la jornada

Puede dispersar la atención y fragmentar el día laboral.

TIEMPO *discrecional*

Es el tiempo que se puede controlar, planificar y focalizar en tareas específicas elegidas previamente

Alto, lo controla el individuo según sus prioridades.

Planificar reuniones, trabajar en proyectos, estudiar sin interrupciones.

Es planificable y anticipable; la persona decide en qué emplear ese tiempo.

Permite concentración y eficiencia si se protege adecuadamente.



¿Te sientes saturado de actividades al finalizar el día?

Sí, suelo sentirme saturado al final del día porque muchas veces surgen tareas imprevistas y urgentes que me obligan a interrumpir lo que estoy haciendo. Siento que no me alcanza el tiempo y termino exhausto, como si nunca pudiera ponerme al día con todas mis responsabilidades.

¿Terminas el día sin haber hecho lo que realmente quería hacer?

Sí, a menudo termino el día con la sensación de que no logré avanzar en lo que realmente quería. A pesar de estar ocupado la mayor parte del tiempo, siento que me desvíó de mis prioridades y lo que es importante para mí, por lo que digo 'sí' a muchas cosas y acabo dejando de lado mis propios proyectos o momentos de descanso.