



Máster en Ciencia de Datos (Data Science)

HABILIDADES DIRECTIVAS

Código:

HD-186-CP

Profesora:

Lic. Nuria Oriol

Temas:

Gestión del Tiempo 2

por:

Jorge Turbí Lachapel

Edad:

41

país:

República Dominicana

Institución:

Spain Business School

Prácticas-2: Gestión del Tiempo

1- Escribe en una tabla semanal con tus actividades habituales y ordénalas por el modo que te parezca más apropiado para ti.

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
07:00 - 08:00	Aseo + Revisión de Tareas Pendientes	Dormir / Recuperación	Dormir / Recuperación				
08:00 - 08:30	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Despertar lento / Hidratación	Despertar lento / Hidratación
08:30 - 9:00	Organización del día / transición	Aseo (9:00), Orden del hogar, Tareas personales	Aseo, Desayuno, Revisión personal y Asistir a la Iglesia				
9:00 - 15:00	Prácticas académicas del Máster en Ciencia de Datos (trabajo aplicado, ejercicios, proyectos)	Prácticas académicas del Máster en Ciencia de Datos (trabajo aplicado, ejercicios, proyectos)	Prácticas académicas del Máster en Ciencia de Datos (trabajo aplicado, ejercicios, proyectos)	Prácticas académicas del Máster en Ciencia de Datos (trabajo aplicado, ejercicios, proyectos)	Prácticas académicas del Máster en Ciencia de Datos (trabajo aplicado, ejercicios, proyectos)	Actividades personales o académicas ligeras	Almuerzo y tiempo familiar
14:00-14:30	Almuerzo y desconexión breve	Almuerzo y desconexión breve	Almuerzo y desconexión breve	Almuerzo y desconexión breve	Almuerzo y desconexión breve	Actividades personales / Organización docente	Almuerzo y tiempo familiar
11:00 - 12:00	-----	-----	-----	-----	-----	-----	Misa en familia
15:00 - 21:00	Trabajo o actividades académicas (según el día)	Actividades sociales o recreativas	Descanso / Conversación familiar				
21:00-22:00	Cena y tiempo en familia	Tiempo de recreación / Hobbies	Preparación para la semana				

Prácticas-2: Gestión del Tiempo

2- Despues, indica y argumenta a qué dos actividades podrías dedicar más tiempo y a qué dos, menos. Y cómo puedes llevarlo a cabo.

Actividades a las que dedicaría más tiempo

1. Descanso real y desconexión consciente

Aunque en mi planificación existen momentos destinados al descanso y a la vida familiar, estos espacios resultan en ocasiones insuficientes o se ven condicionados por el cansancio acumulado y la prolongación de las jornadas laborales y académicas. Dedicar más tiempo a un descanso real contribuiría a mejorar mi recuperación física y mental, así como mi capacidad de concentración y toma de decisiones.

Cómo llevarlo a cabo:

Estableciendo límites más claros al final de la jornada, reduciendo la extensión de las actividades nocturnas cuando no sean estrictamente necesarias y protegiendo los espacios de descanso como parte activa de la productividad, no como tiempo improductivo.

2. Cuidado personal y regulación física (pausas activas y hábitos saludables)

Si bien realizo pausas breves durante el día, estas podrían ampliarse o hacerse más conscientes. Incrementar el tiempo dedicado al cuidado personal ayudaría a disminuir la tensión acumulada y a prevenir el desgaste asociado al estrés prolongado.

Cómo llevarlo a cabo:

Incorporando pausas activas más estructuradas, breves ejercicios de estiramiento o respiración, y manteniendo hábitos como una alimentación regular y una rutina de sueño más constante, especialmente durante los días de mayor carga.

Prácticas-2: Gestión del Tiempo

Actividades a las que dedicaría menos tiempo:

1. Prolongación excesiva de la jornada laboral y académica

Una parte significativa de mi tiempo entre semana se extiende más allá de los horarios inicialmente previstos, especialmente en el bloque de tarde y noche. Esta prolongación constante reduce el tiempo de descanso y favorece la sensación de no desconectar nunca.

Cómo reducirla:

Priorizando tareas, diferenciando lo urgente de lo importante y aceptando que no todas las demandas pueden resolverse en un mismo día. Asimismo, planificar con mayor realismo las cargas diarias permitiría evitar la acumulación innecesaria de trabajo fuera del horario principal.

2. Tiempo de ocio pasivo sin intención clara

En momentos de cansancio, el ocio pasivo puede aparecer como una vía de escape rápida, pero cuando se prolonga sin intención, no siempre genera una recuperación real y puede aumentar la sensación de improductividad.

Cómo reducirla:

Seleccionando conscientemente los momentos y el tipo de ocio, utilizándolo como recompensa tras completar tareas relevantes y favoreciendo actividades que aporten descanso mental o conexión personal, en lugar de una desconexión automática.

Documentación que me ayudó a realizar el ejercicio

- **Spain Business School.** (s. f.). *Gestión del Tiempo* (HD-003-NT). Material académico del área de Habilidades Directivas.
- Trabajo Práctico que Realicé Previamente.