



“MI REGALO: MÁS HORAS A TU DÍA”

Propósitos en tecnología

1. Maximizar el poder de la gente.
Brand Stone, Booz Allen Hamihon
2. Ser más empática ... Para ayudarles a evolucionar.
Abha Doga, Schneider electric
3. Llevar la experiencia de usuario al siguiente nivel
RJ Juyliano, Parway
4. **Conclusión:** la clave es la perdona y a donde queremos llegar.

Hábitos

- Nos ayuda a contribuir es primordial, es el camino que queremos llegar.
- Es el caminito que construimos piedra por piedra hacia dónde queremos.
- Se hace día con día.



Crear y mantener un habito

“Mantener el hábito, sin detenerse”



- En un calendario marcar el hábito de construir día con día.
- Hacer una actividad cotidiana

Productivity hack: Don't break the chain

Jerry Seinfeld

Ejercicio

Identifica 3 actividades que no terminaste en la semana pasada por falta de tiempo

Hacer ejercicio, comer y pasatiempo con mi familia

¿Que se haría si tuviéramos más tiempo?

Pasar más tiempo con la familia y hacer ejercicio

¿Dónde está mi tiempo?

24

Hrs/día

Horas del día
disponible

120

Hrs/semana

24hrs por 5
días L a V

504

Hrs/mes

Enero 21 días

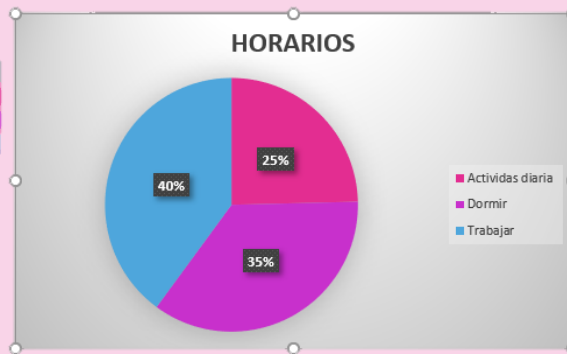
Ejemplo;

MINUTOS	ACTIVIDAD
40	Aseo personal
20	Arreglo personal
15	Ropa home office
30	desayuno
60	comida
60	cena
60	Actividades de recreo
285	Total

$285\text{min} / 60\text{min} = 4.7 \text{ hrs}$

$4.7\text{hrs} * 5 \text{ días de la semana} = 17.9\text{hrs}$

ACTIVIDAD	HORARIOS
Actividad diaria	27.75
Dormir	40
Trabajar	45



$$120 \text{ Hrs/semana} - 108.75 \text{ Hrs/semana} = 11.25 \text{ Hrs/semana}$$

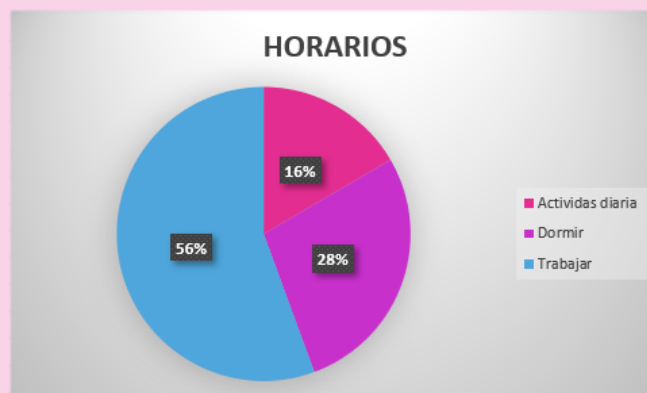
Mi ejercicio

MINUTOS	ACTIVIDAD
30	Aseo personal
20	Arreglo personal
10	Ropa home office
25	desayuno
40	comida
40	cena
50	Actividades de recreo
215	Total



$215\text{min} / 60\text{min} = 3.58 \text{ hrs}$
 $3.58\text{hrs} * 5 \text{ días de la semana} = 17.9\text{hrs}$

ACTIVIDAD	HORARIOS
Actividad diaria	17.9
Dormir	30
Trabajar	60



$$120 \text{ Hrs/semana} - 107.9 \text{ Hrs/semana} = 12.1 \text{ Hrs/semana}$$

Crear un calendario de tus actividades por tiempo.

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
11-12 AM	Levantarme	Levantarme	Levantarme	Levantarme	Levantarme
12-13PM	Desayunar y almorzar	Desayunar y almorzar	Desayunar y almorzar	Desayunar y almorzar	Desayunar y almorzar
13-14PM	estudiar	estudiar	estudiar	estudiar	estudiar
14-15PM	estudiar	estudiar	estudiar	estudiar	estudiar
15-16PM	estudiar	estudiar	estudiar	estudiar	estudiar
16-17PM	estudiar	estudiar	estudiar	estudiar	estudiar
17-18PM	clases	clases	clases	clases	clases
18-19PM	clases	clases	clases	clases	clases
19-20PM	clases	clases	clases	clases	clases
20-21PM	cenar	cenar	cenar	cenar	cenar
21-22PM	estudiar	estudiar	estudiar	estudiar	estudiar
22-23PM	estudiar	estudiar	estudiar	estudiar	estudiar
23-24PM	estudiar	estudiar	estudiar	estudiar	estudiar
24-1AM	estudiar	estudiar	estudiar	estudiar	estudiar
1-2AM	estudiar	estudiar	estudiar	estudiar	estudiar
2-3AM	dormir	dormir	dormir	dormir	dormir

Crear una lista de tus roles.

YOU'RE A ROSCKSTAR

HIJA

Mama perro

Sobrina

Prima

Tía

Secretaria

Compañera

Amiga

Estudiante



Enlista qué cosas harías si tuvieras tiempo

Dormir

Comer a mis horas y hacer ejercicio

Pasar tiempo con mi familia

Disfrutar la vida