



Planificación y Gestión del tiempo

Calle 67 No. 14A - 67 - Bogotá D.C.
www.apruebaxtreme.com
3235942510 - 3162984514



APRUEBA
XTREME



FUNDACIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR
SAN JOSÉ
INSTITUCIÓN TECNOLÓGICA



APRUEBA
XTREME

DESPERDICIAR EL TIEMPO

13

FORMAS DE DESPERDICIAR EL TIEMPO

CHATEANDO

← Pasamos muchísimo tiempo intercambiando mensaje tras mensaje, cuando para ciertas cosas es más rápido y eficiente hacer una llamada.

VIENDO TV

→ Pasamos muchísimo tiempo intercambiando mensaje tras mensaje, cuando para ciertas cosas es más rápido y eficiente hacer una llamada.

NAVEGANDO EN INTERNET

← Hay demasiadas distracciones y demasiada información. Cuando te das cuenta ya es medio día y no has hecho nada.

TRASLADANDOTE

→ Durante horas pico. Entra al trabajo más temprano, o negocia con tu jefe para entrar una hora más tarde, para evitar la gran cantidad de tráfico.

VIENDO NOTICIAS

← Por décima vez durante el día.

ASISTIENDO A REUNIONES INNECESARIAS

VIENDO REDES SOCIALES

← Por quinientava vez. O publicando actualizaciones cada 3 minutos.

HACIENDO EL TRABAJO DE OTROS

→ O que podrían hacer otros, porque no sabes delegar.

ATENDIENDO EL TELÉFONO

← Por quinientava vez. O publicando actualizaciones cada 3 minutos.

DEJANDO LAS COSAS EN CUALQUIER LUGAR

→ En lugar de ponerlas en su lugar. Perderás tiempo después buscándolas.

REVISANDO EL CORREO CONTINUAMENTE

← A menos que estés esperando algo urgentísimo, o que trabajes con tu correo, no necesitas chequearlo más que 2 ó 3 veces al día como máximo.

LEYENDO PAGINAS DE CHISMES DE CELEBRIDADES

TRATANDO DE ENCONTRAR UN LUGAR

← En vez de imprimir un mapa y/o direcciones con anticipación

Información tomada de:

Mi casa organizada. (2021). 15 formas de desperdiciar el tiempo. Página web.

Disponible en: <https://micasaorganizada.com/15-formas-desperdiciar-tiempo/>