

# **PLANIFICACIÓN Y GESTIÓN DEL TIEMPO**



**CONSECUENCIAS DEL  
MAL USO DEL TIEMPO**

Cuando una persona no sabe gestionar su tiempo las consecuencias no se hacen esperar. Nuestra salud, el trabajo, las relaciones familiares... pueden verse afectadas por una gestión ineficiente de nuestro tiempo. A continuación se muestra una clasificación de las áreas que pueden verse afectadas por nuestra falta de organización:



**APRUEBA**  
XTREME

# SALUD

El estrés o la ansiedad que esto nos genera suponen un factor de riesgo para la aparición de algunas enfermedades, como es el caso de los trastornos cardiovasculares (hipertensión) o digestivos (colon irritable). También nuestra salud mental puede verse afectada. Los trastornos de ansiedad, las adicciones, o la depresión pueden verse precipitados por una mala organización del tiempo. La ausencia de descansos (que deben estar incluidos en tu planning de organización del tiempo) es una de las causas más comunes de la repercusión de la falta de tiempo en tu salud.





# EL TRABAJO

La reducción del rendimiento, el estrés laboral, el burnout (estar quemado), la incapacidad para asumir tareas interesantes por no tener tiempo para ello o la pérdida de objetivos son algunas de las secuelas que la falta de organización pueden tener sobre nuestra profesión.



**APRUEBA**  
XTREME

## LA VIDA PERSONAL

Tu amigos, tu pareja, tus familia... pueden verse relegados por la falta de organización del tiempo. Es frecuente que las personas que no se organizan tengan discusiones de pareja frecuentes o que comiencen a perder amigos a marchas agigantadas, lo que no hará otra cosa que aumentar su malestar emocional. No dejes que esto ocurra, planifícate mejor.



# REFERENCIAS

Fernández López, V. (2011). Cómo organizar tu tiempo. Revista de salud y bienestar: web consultas. Disponible en:  
<https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/trabajo-y-tiempo-libre/trucos-para-organizar-tu-tiempo-3081>



**APRUEBA**  
XTREME



# GRACIAS



**APRUEBA**  
XTREME