



PROYECTO DEL TIEMPO

Ulises Cabrera González A01730893

06 de diciembre de 2019

TABLA DE CONTENIDO

Importancia del tiempo en la vida del ser humano	3
Metodología: Definición de variables	5
Reportes ejecutivos y análisis de tiempos.....	8
Matriz de correlación de las actividades	10
Diagrama de Dispersión.....	11
Regresión Lineal	12
Prueba de hipótesis	13
Plan de mejora	14
Conclusiones	16
Referencias.....	16

IMPORTANCIA DEL TIEMPO EN LA VIDA DEL SER HUMANO

El tiempo se define como un periodo determinado en el que se realiza una acción, o bien, se desarrolla un acontecimiento. Relacionar y controlar todo esto con el éxito que se tendrá o no en la realización de las metas supone ser un aspecto de vital importancia puesto que significa una generación de cambios y crecimiento en nuestra persona para planear el futuro.

El problema comienza cuando, sin querer, esperamos a que ocurra algo y nos dejamos llevar con el término “que la vida te sorprenda”, pero ¿realmente estamos haciendo buen uso del tiempo para que la vida llegue y nos sorprenda de buena manera?

Teniendo como base lo anterior, de entrada, hay que saber que el tiempo en nuestra vida es un recurso que no podemos ahorrar, es decir, siempre pasa, no se alarga y nunca voltea a ver atrás, por lo que no será posible poder recuperarlo sin importar lo que llevó consigo. Cabe agregar que en el transcurso se incluye a una sociedad con excesiva complejidad y cambios extremos, entonces el tiempo ya tampoco nos pasa de la misma forma que antes. Los ritmos del tiempo estarán adaptándose a las nuevas necesidades que nosotros como personas vayamos teniendo.

Todo debe iniciar con una autorreflexión sobre las cosas que actualmente hacemos y nos hacen sentir orgullosos, aun cuando nadie más lo nota. Es importante porque a veces dichas actividades pasan desapercibidas para nosotros por cuestiones de rutina, pero realmente están haciendo más impacto en nuestro desarrollo profesional y personal de lo que creemos, incluso podría levantarnos el ánimo al momento de finalizar el conteo de ellas.

Bien dicen que, para empezar una solución a un problema, y más de la índole personal, basta con aceptar el problema y, sobre todo, las causas de éste. Así pues, será tiempo de ponernos a pensar detalladamente las cosas que por “inercia” hacemos y que fácilmente pueden ir en una lista de las cosas decepcionantes y poco productivas que realizamos durante las 24 horas del día. Entrar en un proceso de aceptación y reflexión sobre el por qué y para qué podría reemplazar esos momentos y si en verdad se correlacionan con el alcance de las medianas o largas metas que nos propongamos.

Posteriormente, deberemos concentrarnos en las cualidades y habilidades para sacarle el mayor provecho posible, analizando y pensando en cómo usar cada una de ellas para lograr nuestros objetivos. Al final de cuentas es lo que hará que el pasar de nuestro tiempo valga toda la pena. También añadiremos las limitaciones y decepciones junto a las fortalezas que logran por completo contrarrestarlas.

Para buena fortuna, siempre dispondremos de una poderosa herramienta llamada libertad. Desde el momento en que nacemos disponemos de ella, pero justo cuando la madurez llega le damos un correcto uso donde dependerá de nosotros ir más allá de lo que inculque un sistema social, económico o educativo, porque

por lo general nos vemos obligados a seguir normativas horarias que impiden por completo darle el uso correcto a nuestro tiempo.

Con lo anterior escrito, el tiempo debe ser visto como ese recurso nada renovable pero único en su especie. Nos falta mucho de él para conseguir y hacer todo lo que pretendemos en un principio. La flexibilidad sería un pilar muy importante en el tiempo de nuestras vidas y lamentablemente no está ni cerca de ser así.

Optimización en todo momento para lo que realmente valga la pena y menos tiempo para los momentos revoltosos de nuestras vidas, lo que provocará incidir de una gran manera en los procesos de enseñanza y autoaprendizaje de acuerdo con el uso y organización que como profesional le demos.

LA METODOLOGÍA

Este proyecto personal consistió en el perfecto control de los tiempos de mis actividades, cuyos tiempos para cada una pueden o no clasificarse en otras subcategorías para así identificar muy bien cómo uso cada hora de mi día. En todo lo anterior mencionado debe incluirse el descanso, estudio, trabajo, convivencia, comida, entre otras. Así pues, se esperó siempre que cada actividad perteneciera a una de tales categorías, quedando de la siguiente manera.

ACTIVIDADES

Suele haber al principio un sinfín de confusiones, pero con el paso de los días las actividades se van clasificando de alguna manera solas, pues uno mismo decide qué categorías con importantes volver a dividir y qué otras no. A continuación, una descripción de cada variable de mi día a día:

- a) **TRANSPORTE.** Realmente no uso el transporte público o automóvil para mi traslado diario a la escuela y/o casa. Posiblemente en un fin de semana sea posible, pero el punto es que en el transporte quise incluir el tiempo en caminar de casa a la escuela y viceversa, o simplemente hacia otros lugares donde tenga la necesidad. Sin embargo, surgirá de vez en cuando algún viaje donde necesite del transporte privado o público para llegar a mis destinos.
- b) **PERSONAL.** En este apartado se incluyó toda acción que favorece en la limpieza, aseo de mi cuerpo y el ejercicio físico. Con esto me refiero a los baños que tomo en la noche antes de dormir y en las mañanas antes de partir a la escuela. También va el tiempo de cepillado de dientes diario, tanto en la mañana, en la tarde y en la noche, así como los días en los que me toque rasurarme. En cuanto al ejercicio físico, decidí colocar mis ensayos de baile folklórico porque al final de cuentas es una actividad que me hace mantenerme en constante actividad por dos horas y que al final de cuentas le hace un bien a mi cuerpo para salir de la rutina pesada diaria de la escuela.
- c) **TRABAJO INTERNO.** Aquí pudo existir una pequeña confusión al principio porque esta categoría pudo abarcar todo el tiempo que me hago en la escuela, pero no es así. Mi autoaprendizaje, cursos personales o simplemente conocimiento adquirido por mi propia cuenta van en una pequeña subcategoría llamada Estudio. Cada hora o fracción de hora de eso, las fui agregando en este apartado. El trabajo en equipo o juntas es para discusiones con mi equipo de trabajo en el que me tocó estar. El trabajo individual para cada actividad que los maestros nos pusieran a hacer individualmente en horario de la escuela. Trabajo inesperado como aquél que surge por cambios de horarios o simplemente porque se tuvo que

hacer de manera urgente para directivos. En lectura solo tomo en cuenta la que me encargan los profesores para fortalecer temas a ver todo el semestre. Ejecución de tarea serán todas las tareas encargadas por los maestros para entregar determinadas fechas y lecture serán todas las clases en horario escolar para la perfecta realización del proyecto, además de aportaciones precisas y necesarias para realización de éste mismo.

- d) **TRABAJO EXTERNO.** Las juntas con directivos, así como conferencias y visitas a las empresas involucradas, se irán agregando en esta sección. Todas probablemente en horario escolar, pero si surgen fuera del horario normal serán tomados de igual manera.
- e) **CONVIVENCIA FAMILIAR.** Realmente estaría tomando en cuenta el tiempo con amigos, pues soy un estudiante foráneo que vino de estancia por 1 semestre a esta ciudad. No tengo hijos ni pareja, por lo que cada minuto u hora conviviendo en algo que no tenga que ver con estudio o grupos representativos de mi escuela, lo tomo en cuenta para esta sección.
- f) **RESPONSABILIDADES HOGAR.** En esta sección tomo en cuenta el aseo en mi cuarto personal, así como las áreas que comparto en la casa que estoy rentando junto a otros 2 compañeros más. Se incluye también tiempo de lavado en los trastes, en la ropa y alguna limpieza de mesas y sillas de uso común.
- g) **ESPARCIMIENTO.** Suelo usar mucho el celular a lo largo del día como manera de hobbies más que nada en redes sociales. Este espacio lo dediqué específicamente para eso, para el uso del celular (chat, videos, películas, llamadas, etc.). También podría incluir el tiempo que miro TV (que es muy poco realmente) y una salida al cine sin amigos, que es lo que normalmente hago.
- h) **DESCANSO.** Se sabe que dormir y echar una siesta puede no ser lo mismo, pero para fines prácticos decidí juntar las horas de los 2, puesto que Dormir significa las horas efectivas de sueño por la noche y la siesta sería la que por las tardes tomo si me encuentro realmente cansado o no dormí bien la noche anterior.
- i) **ALIMENTOS.** Incluyo desayuno, comida y cena en una sola sección porque al final de cuentas la mayoría de las veces me hago un tiempo similar todos

los días y no creo que varíe mucho a pesar del tiempo en que estaré capturando las horas.

- j) TIEMPOS MUERTOS. Literalmente eso. Los minutos y horas donde pierdo el tiempo o actividades que no aportan nada en mi en cuanto a algún sentimiento de satisfacción o estrés, por dar algún ejemplo. Si en algún momento batallé para acordarme de actividades y que el total resultara 24 horas, estos tiempos eran los que faltaban agregar. Muy difíciles de detectar si no me acuerdo o capturo al instante porque muchas veces son actividades que haces sin querer.

PERIODO DEL EXPERIMENTO

El experimento resultará importante y significativo si se toman capturas de tiempo a lo largo de 1 semestre, que en realidad serían 4 meses, el mismo tiempo de duración del proyecto en el que estoy involucrado, comenzando desde un 12 de agosto de 2019 hasta mediados de diciembre del mismo año.

FORMA DE REGISTRO

El registro es todos los días sin importar la condición de éste. Al principio cuesta trabajo acostumbrarse y recordar las actividades del día o simplemente el hecho de capturar las horas. Cabe mencionar que tal vez no sean del todo reales los tiempos porque todo lo estoy manejando en horas y en cantidades cerradas que sean fáciles de estudiar al final. Esto no significa que vaya a variar mucho puesto que trato de no alejarme en gran medida del valor efectivo durante los 4 meses de duración de este proyecto.

REPORTES EJECUTIVOS Y ANÁLISIS DE TIEMPOS

REGISTRO DE “MI TIEMPO” HASTA LA SEMANA 8 (COMENZANDO EN SEMANA 3)

En la siguiente tabla se puede observar las últimas 6 semanas de registro de los minutos invertidos en cada una de mis actividades diarias. Los valores de las columnas son el numero de la semana del año entero y por eso se muestra la semana 36, 37,38, etc.

Otra aclaración que se debe hacer es que la mayoría de los días solo se registraron actividades que tuvieran que ver con el semestre i y por ello los tiempos no suman los minutos totales que debería 1 semana. Aun así, varias ocasiones se consideraron las demás actividades si se notó que hubo influencia suficiente para hacerlo.

Para este punto la distribución de los tiempos tendió a ser similar las primeras 4 semanas habiendo una ligera diferencia en las últimas 2 semanas.

Categoría	Actividad	Semana 36	Semana 37	Semana 38	Semana 39	Semana 40	Semana 41
Personal	Dormir	960 19.20%	960 17.71%	2,370 31.90%	2,100 25.93%	2,340 24.92%	1,920 32.16%
	Proyectos personales			180 2.42%	810 10.00%	1,770 18.85%	1,230 20.60%
	Ejercicio	1,160 23.20%	1,220 22.51%	120 1.62%			
	Siesta	180 3.60%	120 2.21%	210 2.83%	300 3.70%	660 7.03%	120 2.01%
	Aseo			30 0.40%	90 1.11%	210 2.24%	
	Total	2,300 46.00%	2,300 42.44%	2,910 39.17%	3,300 40.74%	4,980 53.04%	3,270 54.77%
Semestre i	Lecture	570 11.40%	870 16.05%	670 9.02%	1,230 15.19%	1,080 11.50%	840 14.07%
	Ejecucion de tarea	450 9.00%	450 8.30%	1,080 14.54%	1,380 17.04%	960 10.22%	120 2.01%
	Estudio	1,260 25.20%	1,440 26.57%	540 7.27%	240 2.96%	270 2.88%	60 1.01%
	Trabajo individual					750 7.99%	510 8.54%
	Trabajo en equipo			300 4.04%	120 1.48%		330 5.53%
	Total	2,280 45.60%	2,760 50.92%	2,590 34.86%	2,970 36.67%	3,060 32.59%	1,860 31.16%
Esparcimiento	Redes Sociales	120 2.40%	120 2.21%	660 8.88%	480 5.93%	330 3.51%	360 6.03%
	Arte			690 9.29%		210 2.24%	240 4.02%
	TV				360 4.44%	120 1.28%	
	Total	120 2.40%	120 2.21%	1,350 18.17%	840 10.37%	660 7.03%	600 10.05%
Alimentos	Alimentos Solo	240 4.80%	180 3.32%	340 4.58%	360 4.44%	450 4.79%	240 4.02%
	Alimentos Social	60 1.20%	60 1.11%	120 1.62%	60 0.74%		
	Total	300 6.00%	240 4.43%	460 6.19%	420 5.19%	450 4.79%	240 4.02%
Convivencia	Amigos			120 1.62%	570 7.04%	240 2.56%	
	Total			120 1.62%	570 7.04%	240 2.56%	
Grand Total		5,000 100.00%	5,420 100.00%	7,430 100.00%	8,100 100.00%	9,390 100.00%	5,970 100.00%

Desde la semana 37 a la 40 se lograron acomodar los tiempos de manera general, sabiendo así que estoy logrando distribuir mis tiempos de buena manera. La última semana parece que cambie un poco la rutina, pero no descuide lo principal en el orden.

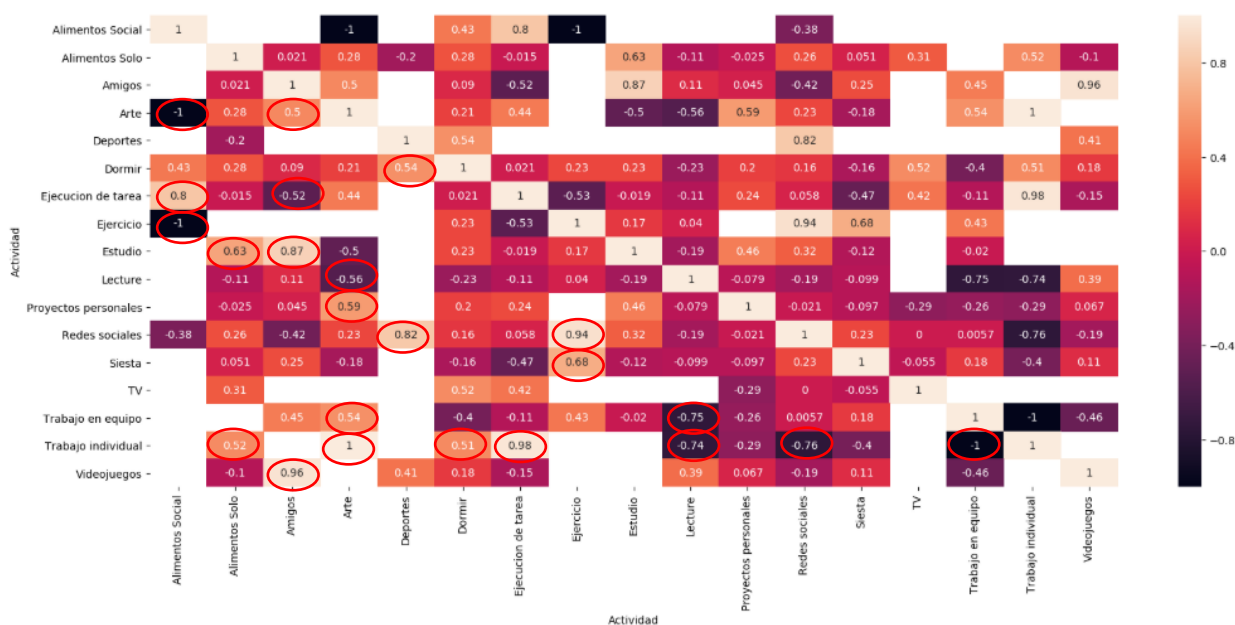
Mi principal actividad para tomar en cuenta es el Estudio. Por lo que se ve, comencé muy bien la semana 36 y 37 y bajé drásticamente en adelante. Sin embargo, ese tiempo que no dediqué a eso seguramente lo invertí en alguna actividad de Semestre i. Hay que recordar que mientras más pasa el tiempo las entregas y tareas van aumentando y no es tan fácil tener tiempo para hacer un estudio de tema libre.

En el apartado Personal noto que mis horas de sueño fueron aumentando, lo cual es bueno para mi salud. Al final de cuentas debemos hacer un balance entre la salud y el estudio, dando prioridad al primero siempre. Logré estabilizar eso por lo pronto. Mis proyectos personales por otro lado comenzaron a surgir desde la semana 38 y comenzaron a elevarse sus tiempos las semanas siguientes. Estoy dedicando seriamente mis tiempos libres para preparar mi currículum y entrevistas de prácticas en empresas como Facebook, Google, Airbnb, etc. Soy de la idea de que no hay otra manera de llegar a nuestras metas que invertir e invertir tiempo en trabajo duro, al grado de sacrificar comodidad y zona de confort. La distribución del tiempo en esta categoría me tiene satisfecho pero muy probablemente debería darme tiempo para hacer ejercicio que tanta falta me hace (también forma parte de mi salud).

Ahora bien, mi convivencia social es donde probablemente hice algunos sacrificios, debido a lo explicado en el párrafo anterior. Aun así, de vez en cuando dedico tiempo a mis amigos de Semestre i fuera del salón de trabajo y algunas cenas con mis compañeros del grupo de Folklore fuera de ensayos. Ese balance debe existir siempre porque también es cierto que el estrés sin des estrés podría generarme frustración si no logro cumplir mi cometido. No estoy del todo contento con estos tiempos. Quisiera invertir más tiempo con mis amigos, pero ciertamente las ganas de seguir enriqueciéndome de conocimiento para lograr mis metas me descontrolan y evito todo eso. Juro que estoy trabajando en ello.

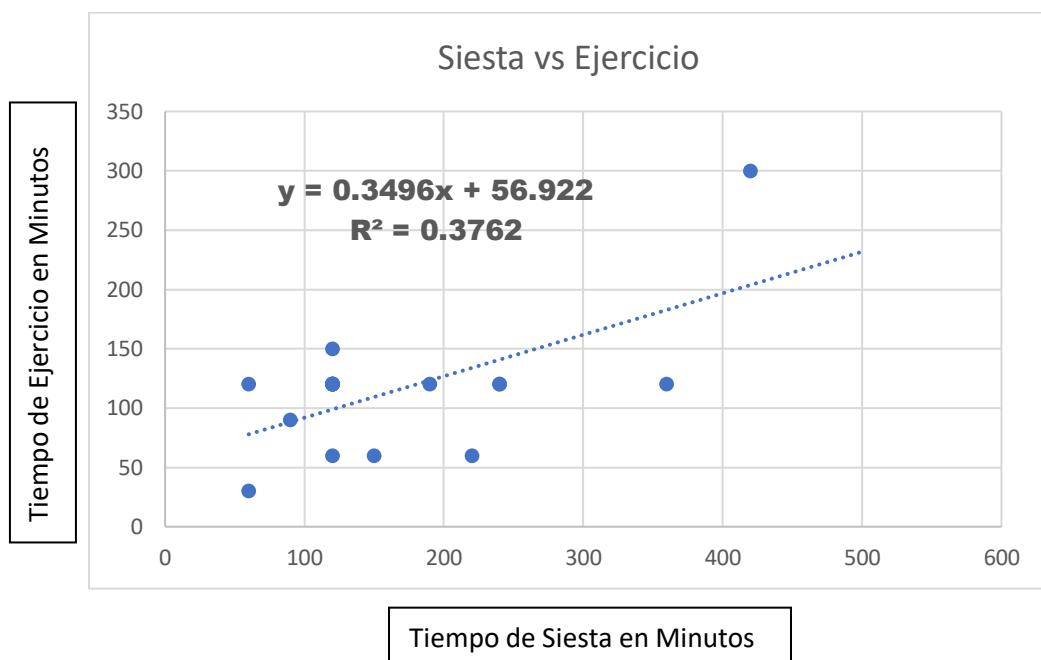
Por último, me llenó de curia saber que mis tiempos en Esparcimiento son los que estoy usando para evitar el estrés que me genera toda actividad académica. Quizá sea buena idea reemplazar eso con salidas con amigos, pero se torna difícil tomando en cuenta que después de cada estudio en proyectos personales y ejecuciones de tarea lo único que quiero hacer es estar en mi cama acostado. Es difícil de explicar. Quiero todo a la vez, pero eso es imposible y me llega a frustrar demasiado. Lo bueno de esto es que con este análisis me di cuenta de muchas cosas que no sabía acerca de mis actividades, pero de las que probablemente ya había sospechado por los cambios en mi persona y mi mentalidad.

MATRIZ DE CORRELACIÓN DE ACTIVIDADES



En la tabla anterior se muestra el nivel de correlación de las variables que en este caso son cada una de las actividades que se fueron registrando. En el lado derecho está la barra indicadora que muestra los colores para cada nivel de correlación. Asimismo, están encerrados de color rojo los niveles de correlación más altos y que más interesantes consideré. Entre esas correlaciones interesantes se encuentra Redes sociales y Ejercicio. Esto pasa debido a que al terminar de hacer ejercicio en mi descanso paso 1 o 2 horas en redes sociales para relajar mi cuerpo

DIAGRAMA DE DISPERSIÓN



En este diagrama se muestra la relación que hay entre el tiempo dedicado a las siestas vespertinas con el tiempo dedicado a ejercicio. Evidentemente hay una relación positiva imperfecta demostrando que entre más tiempo de siesta hago, más tiempo en ejercicio invierto (Ejercicio lo inicio después de la siesta, dependiendo de cuanta energía he repuesto para entonces).

REGRESIÓN LINEAL

OLS Regression Results

Dep. Variable:	Ejercicio	R-squared:	0.458			
Model:	OLS	Adj. R-squared:	0.186			
Method:	Least Squares	F-statistic:	1.688			
Date:	Thu, 05 Dec 2019	Prob (F-statistic):	0.324			
Time:	17:30:39	Log-Likelihood:	-23.439			
No. Observations:	4	AIC:	50.88			
Df Residuals:	2	BIC:	49.65			
Df Model:	1					
Covariance Type:	nonrobust					
	coef	std err	t	P> t	[0.025	0.975]
Intercept	2.487e-14	140.475	1.77e-16	1.000	-604.417	604.417
Siesta	2.0000	1.540	1.299	0.324	-4.624	8.624
Omnibus:	nan	Durbin-Watson:	1.500			
Prob(Omnibus):	nan	Jarque-Bera (JB):	0.167			
Skew:	0.000	Prob(JB):	0.920			
Kurtosis:	2.000	Cond. No.	214.			

Ecuación de Regresión

$$\text{Ejercicio} = 56.922 + 0.3496 \text{ Siesta}$$

Para el uso de la regresión lineal se utilizó como variable dependiente el tiempo invertido en Siestas Vespertinas, mientras que la variable a explicar o variable dependiente se trató del tiempo invertido en Ejercicio. El coeficiente de determinación o R cuadrado resultó en un 37.62%, lo que significa que este modelo explica en ese porcentaje a la variable Ejercicio.

En otras palabras, el invertir 57 minutos en mi siesta (casi 1 hora), el tiempo de mi ejercicio aumenta en 0.3496.

PRUEBA DE HIPÓTESIS

Recientemente las redes sociales han sido un obstáculo para lograr mi objetivo de tener días productivos. Sin embargo, también creo que tomarse un descanso con ellas al día es de suma importancia para despejar un poco el estrés y así seguir con las labores pendientes con mejor actitud. Esto quiere decir que debo encontrar un balance perfecto del tiempo a dedicar en esta actividad, ya que si me excedo mucho significaría una pérdida de tiempo considerable del día sin productividad, por lo que rechazar que paso en redes sociales 2 horas o más al día sería lo esencial en esta prueba de hipótesis:

Semana 08	Semana 09	Semana 10	Semana 12	Semana 13	Semana 14	Semana 15	Semana 16	Promedio	Desv. Est.
780	420	600	720	1,110.00	120	360	360	132	58.7627537

$$H_0 \geq 120$$

$$H_1 < 120$$

Con un nivel de significancia de 0.05, se tiene una $Z = 1.64$

$$\bar{X} \text{ promedio} = 132$$

$$\mu_0 = 120$$

$$S = 58.7627$$

$$N = 50$$

Se tiene una Z crítica de 1.443989. Ésta cifra es menor a 1.64, entonces se rechaza la H_0 , por lo que concluyo que mi tiempo invertido en redes sociales está por debajo de las 2 horas diarias y que es justo lo que esperaba en cuanto a mi productividad diaria.

PLAN DE MEJORA

Actividad	Media actual	Media deseada	Acciones concretas	Tiempo requerido	Posibles obstáculos o retos e ideas de cómo vencerlo
Alimentos Social	72.85		Tiempo invertido adecuado por ser con amigos.		
Alimentos Solo	62.93	30	Evitar las distracciones (videos de Youtube) y concentrarme en acabar mi comida para seguir mi productividad.	A partir de hoy	Es cuestión de fuerza de voluntad y ganas de concentrarme en las actividades restantes del día
Amigos	185		Tiempo invertido adecuado pero se espera un poco más.		
Arte	175.71		Tiempo invertido adecuado pero al límite.		
Deportes	90		Tiempo invertido adecuado pero considerando invertir más diariamente.		
Dormir	380.64	480	Lograr ahorrar tiempos en mis otras actividades es la clave para que pueda Dormir mis 8hrs deseadas.	A partir de hoy	Si no logro los objetivos con mis demás actividades, mi tiempo para Dormir seguirá siendo el mismo y no habrá mejoras. Quizá meterme la idea de que empezar el día más temprano es mejor que acabarlo más tarde.
Ejecución de tarea	176.31	120	Evitar las distracciones y la procrastinación. Enfocarme realmente en finalizar el pendiente.	Inicio del siguiente semestre	La procrastinación lamentablemente abunda en mi y el vencer esa parte dependerá de las ganas que tenga de terminar pendientes tranquilamente y no a últimas horas.
Ejercicio	204.16	120	Acortar mis tiempos de descanso entre las series de ejercicio que realizo.	Inicio del siguiente semestre	Mi condición física me impide hacer mis rutinas de ejercicio más rápido. Tomará tiempo pero si lo creo posible en un futuro.
Estudio	217.89	240	Realizar un plan que me obligue a estudiar por tiempo seguido sin interrupciones, de lo contrario, el estudio seguirá siendo inútil sin importar el tiempo invertido.	A partir de vacaciones de invierno	Seguir recordándome el por qué y para qué estoy estudiando y que acabar cuanto antes significaría mente y conciencia limpia por el resto de días. Algo así como recompensas por esfuerzo temprano.
Lecture	223.33				

Proyectos personales	202.5	240	Esta actividad es la más importante y a pesar de que no estoy conforme con el tiempo promedio, poco a poco haré que sea parte de mi rutina diaria para invertirle más porque es la base de las metas que me estoy proponiendo.	A partir de vacaciones de invierno	Si no hago esto el logro de mis metas se aplaza y no es lo que quiero ahora mismo. Meterme a la cabeza este pensamiento es suficiente para seguir firme en lo que anhelo en mi futuro. Es la razón de mi vivir, prácticamente.
Redes sociales	132	60	Una vez que empiezo a indagar por una red social debo saber cuando parar a pesar de que ya no sea ni siquiera interesante o divertido lo que estoy viendo o leyendo.	A partir de hoy	Se que a veces es necesario un respiro pero el no poder parar aún cuando ya no haya nada interesante que indagar, puede seguir siendo un obstáculo para evitar a toda costa esta actividad que también me ha comido muchas horas de sueño.
Siesta	118.28		Tiempo invertido adecuado pero al límite.		
TV	128.57		Tiempo invertido adecuado.		
Trabajo en equipo	267.18		Tiempo invertido adecuado (es dependiente de la actividad).		
Trabajo individual	177		Tiempo invertido adecuado (es dependiente de la actividad).		
Videojuegos	180		Tiempo invertido adecuado.		

CONCLUSIÓN

Admito que a la hora de iniciar este proyecto me pasó por la cabeza que era inútil el registro de mis tiempos en cada una de mis actividades. Con el paso del tiempo y realizando las visualizaciones y cálculos correspondientes, me di cuenta de lo importante que fue todo esto. Muchas actividades y tendencias que consideraba que no eran muy relevantes para mi productividad resultaron ser todo lo contrario, por ejemplo, el tiempo invertido en siestas vespertinas. Éstas me ayudan a regenerar energías en el día y por consiguiente a hacer mi día un poco más productivo que lo normal. Para mis próximos meses tomaré en cuenta eso, cuidando también no excederme pues significa perder tiempo del día también. Un balance sería lo ideal porque al final de cuentas pasar más tiempo estudiando no significa ser más productivo, volviendo así la siesta una actividad relevante en mi vida, por irónico que parezca.

Aunque pareció frustrante recordar todos los días un registro de mis tiempos, la realidad es que después de 4 meses la habilidad para organizarme en ésta y otras actividades aumentó. Cabe agregar que debido a que muchas veces quería mantener un registro adecuado, lograba terminar con éxito cada una de mis actividades, o por lo menos lo que me proponía para cada día. Todo gracias a este proyecto. En conclusión, la organización es la raíz para la apertura de muchas puertas en nuestro futuro.

REFERENCIAS

- Solergibert, F. (2019). El valor del tiempo | ServiSalud from <http://www.servisalud.com/noticias/el-valor-del-tiempo>
- Roldán, J. (2019). La importancia de la administración del tiempo from <https://www.bekiapsicologia.com/articulos/importancia-administracion-tiempo/>