

# MANEJO EFECTIVO DEL TIEMPO

## LECCIÓN 5: DEFINIR NUESTRAS PRIORIDADES

*“Lo que haga con su tiempo, lo que haga con la información, lo que haga con su cuerpo y la forma cómo enfoque sus prioridades, son las verdaderas opciones con que cuenta y a las que tiene que asignar sus recursos limitados”.*

David Allen



## PRIORIZAR EN FUNCIÓN DE LOS OBJETIVOS

La clave para incrementar la efectividad respecto al uso del tiempo radica en programar y ejecutar acciones del cuadrante dos, determinando cuáles tareas son valiosas y cuáles no en función de los objetivos a lograr en los ámbitos profesional y personal. Para ello es necesario primeramente tener claridad respecto a las metas a lograr.

### Definiendo objetivos profesionales

En la perspectiva profesional, la importancia de una actividad la define su relación con los objetivos a alcanzar y para manejar el tiempo con efectividad es necesario conocer con claridad las metas a alcanzar en el puesto y que prioridad tiene cada una.

Para asegurarse de tener objetivos profesionales correctos es recomendable:

1. Anotar las metas anuales, semestrales o trimestrales a lograr este año y definir el lapso con base en los tiempos establecidos en la organización.

2. Asignar un orden de importancia a cada una, preguntándose: “si sólo pudiera lograr una de ellas, ¿cuál sería?”, y la respuesta indicará la meta prioritaria. Luego aplicar el mismo proceso a las metas restantes.
3. Verificar con el jefe o superior si está de acuerdo con los objetivos definidos y la prioridad asignada. No se debe temer por las diferencias que puedan surgir o si se deben realizar ajustes en la priorización, ya que esta conversación permitirá enfocarse en lo que más aporte a la estrategia central de la empresa.

## Definiendo objetivos personales

En cuanto al desempeño personal es importante tener metas que conduzcan a una vida equilibrada. Implica considerar dos factores: los diferentes roles que se tienen y las áreas básicas de la vida.

### 1. Roles: ser padre o madre, hijo, hermano, cónyuge, amigo, etc.

Es necesario determinar metas en estas funciones por medio de listarlas, añadiendo a las personas relacionadas y una meta que contribuya a mejorar la relación con cada una de ellas. Por ejemplo:

Rol	Persona	Meta
Esposo	Juanita (esposa)	Mejorar la comunicación.
Padre	Juanito (hijo)	Tener tiempo de calidad juntos.



## 2. Áreas básicas de la vida

Las siguientes dimensiones son soportes o puntos de apoyo y es necesario hallar balance en todas ellas para afrontar mejor los retos de la vida.

### Dimensión física o salud

Esto implica cuidar la alimentación, hacer ejercicio y descansar lo necesario. El cuerpo humano funciona como una máquina y si no se le da "mantenimiento" por medio de una nutrición adecuada, se reduce la calidad y tiempo de vida.

### Dimensión económica

Se relaciona con generar ingresos, cubrir necesidades, reducir o evitar deudas y ahorrar. Este último punto es muy importante y poco considerado, pero a pesar de tener pocos ingresos, es posible ahorrar si se tiene una meta al respecto.

### Dimensión intelectual

Implica invertir en aprender (capacitarse, leer, estudiar y crecer). En la actualidad globalizada este es un punto de gran importancia.

### Dimensión social – emocional

Permite mejorar las relaciones clave, tal como se ha desarrollado en el presente curso.

### Dimensión espiritual

En ella radica la fuerza interna, ya que reconecta a las personas con su parte esencial y trascendente. No se refiere exclusivamente a asistir a una iglesia, sino a tener tiempos personales de meditación y comunicación con el Creador, a través de diferentes maneras tales como, leer las Escrituras, la oración o apreciar la naturaleza.



*DEFINIR PRIORIDADES PROFESIONALES Y PERSONALES EQUILIBRANDO LAS CINCO ÁREAS ESENCIALES, CONDUCIRÁ A LA INVERSIÓN DE TIEMPO EN LO QUE REALMENTE IMPORTA.*