

# El tiempo es oro: trucos para gestionarlo

# UOC

Te presentamos técnicas y herramientas para gestionar el tiempo de manera efectiva. Elige las que te vayan mejor.

## Define objetivos



¿Qué harás? Piensa qué objetivos quieres lograr y confirma que sean:

- S** **PECIFIC**: específicos, detállalos tanto como sea posible.
- M** **EASURABLE**: medibles con indicadores.
- A** **CHIEVABLE**: sé realista con lo que puedes hacer.
- R** **ELEVANT**: te suponen un reto.
- T** **IME-BOUND**: limitados en el tiempo.



## Fija prioridades



¿Qué irá primero? Convierte los objetivos en tareas y ordénalas.

### Matriz de Eisenhower

Clasifica las tareas en cuatro categorías según su urgencia (la rapidez con que hay que hacerlas) e importancia (cómo afectarán a tus objetivos).

Dedica más esfuerzos a las tareas de los dos primeros cuadrantes.



### Regla 80/20



#### El principio de Pareto

El 20 % de nuestras tareas son las responsables del 80 % de los resultados.

Prioriza las tareas más importantes.

## Organiza y planifica



¿Cuándo lo harás? Aplica técnicas para organizar las tareas.

### Técnica Pomodoro

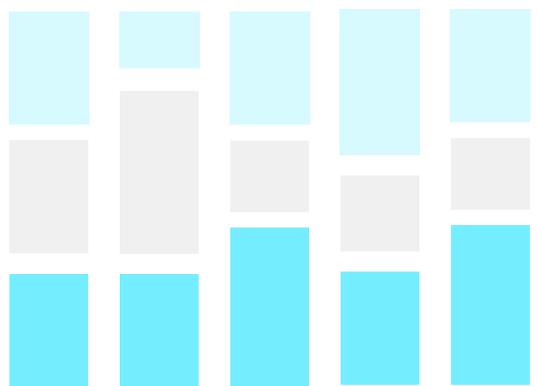
Trabaja con intervalos de tiempos:

- 25 minutos de trabajo intenso + 5 minutos de pausa.
- Haz una pausa más larga cada 4 ciclos.



### Bloques de tiempos

Agrupar las tareas similares en bloques de tiempos: revisar los correos, buscar información, etc.



### Ley de Parkinson

"Toda tarea tiende a dilatarse indefinidamente hasta ocupar todo el tiempo disponible para hacerla".

Evita alargar innecesariamente las tareas fijando plazos.

### Comerse la rana

"Comerse una rana viva al principio del día" consiste en afrontar las tareas más difíciles y prioritarias primero.

## Herramientas



Herramientas digitales gratuitas para gestionar el tiempo.

[Trello](#)

[Google Keep](#)

[Pomodoro Timer](#)

[Forest](#)

[Google Calendar](#)

Fuente: Boada, J. [Joan] y Farré, S. [Sergi]. (2009). Eficacia personal y gestión del tiempo. En *Competencias directivas personales e interpersonales*. [recurs de aprendizaje]. Fundació Universitat Oberta de Catalunya (FUOC). Bustinduy, I. [Iñaki]. (2010). *La gestión del tiempo*. Editorial UOC. Tracy, B. [Brian] y Leinberger, A. [Anna]. (2020). *Eat That Frog! for Students*. Berrett-Koehler Publishers. UOC - Universitat Oberta de Catalunya. (2020, 29 de setembre). *Gestionando mi tiempo para afrontar nuevos retos* [video en línea]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=TE\\_h\\_0nWPiE](https://www.youtube.com/watch?v=TE_h_0nWPiE)