



Colmena
Seguros

SALUD MENTAL

Afrontamiento del estrés: Gestión del tiempo

ZONAMEDICA IPS

Dos caminos

Trabajar **más horas**

recortamos el tiempo a familia, ocio, aficiones, deporte.

Rutina

Trabajar **más
deprisa**

Estrés

Disminución del
desempeño

Gestión del tiempo



1. Ladrones del tiempo



2. Ciclo personal de energía



3. Planeación - Roles



4. Seguimiento a la planeación

1. Ladrones del tiempo



«Nuestro tiempo en parte nos lo roban, y el que nos queda, lo perdemos sin darnos cuenta»

Séneca

- Ladrones Externos
- Ladrones Internos

Pérdidas de tiempo principales	Solución	Fecha inicio-Fecha fin
1.		
2.		
3.		

3. Planeación - Roles

	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE	CUADRANTE I (reacción) Crisis Problemas apremiantes Proyectos cuyas fechas vencen Apagando incendios	CUADRANTE II (proactividad) Prevención Construir relaciones Reconocer nuevas oportunidades Planificación Formación (afilarse la sierra)
NO IMPORTANTE	CUADRANTE III (los demás) Interrupciones, algunas llamadas Correo, algunos informes Algunas reuniones Cuestiones inmediatas, acuciantes Actividades populares	CUADRANTE IV (hedonismo) Trivialidades, ajetreo inútil Algunas cartas Algunas llamadas telefónicas Pérdidas de tiempo Actividades agradables
Fuente: S. COVEY: <i>Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva</i>		
TABLA DE COVEY		

4. Seguimiento a la planeación



GRACIAS