

---

**RETO  
TALLER DE  
CRECIMIENTO  
PERSONAL 7**

**CÓMO GESTIONAR LOS  
LADRONES DE TIEMPO**

---



The Lemon Tree  
Education

*Alexandra Barragán*.coach

# ENFÓCATE



“No puedes hacer grandes cosas si estás distraído por cosas pequeñas”.

-Anónimo-

## Hacer en familia:

- Papá y mamá - ¿Cuáles son vuestros principales ladrones de tiempo internos y externos? ¿Cómo los puedes gestionar la próxima vez para que no te distraigan de las tareas importantes?
- Estudiantes - ¿Cuáles son tus ladrones de tiempo internos y externos? ¿Cómo los puedes gestionar la próxima vez para que no te distraigan de las tareas importantes?

## Ejemplo:

Hija: Marta

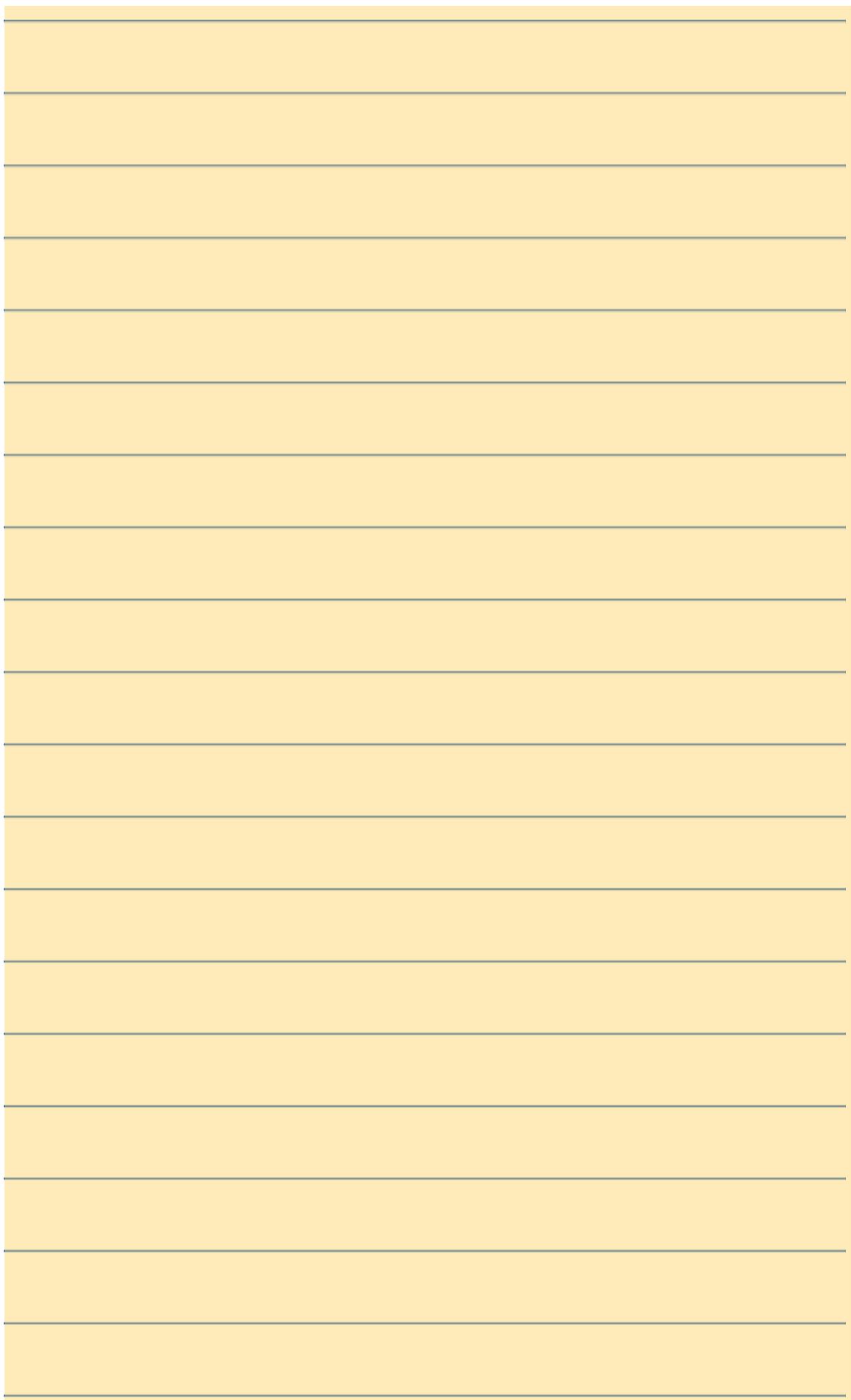
Padre: Ricardo

## Ladrones de tiempo de Ricardo:

- Internos: mala planificación y multitarea
- Externos: llamadas telefónicas
- ¿Cómo puedo gestionarlos mejor la próxima vez?
  - Planificarme todos los domingos la semana
  - Trabajar en bloques de tiempo para hacer una única cosa a la vez
  - Devolver las llamadas que no eran urgentes e importantes cuando termine las prioridades del día

## Prioridades de Marta:

- Interno: Procrastinación y desorden
- Externo: RRSS
- ¿Cómo puedo gestionarlos mejor la próxima vez?
  - Organizar con tiempo las tareas importantes, cuando me manden un trabajo o tenga un examen, poner en mi agenda los días y tiempos que voy a destinar a esas tareas
  - Ordenar los sábados mis cosas y dedicar todos los días 10 minutos a mantener ese orden.
  - Utilizar las RRSS solo en los momentos de descanso, 10 minutos máximo en la mañana, 10 en la tarde y 10 en la noche.



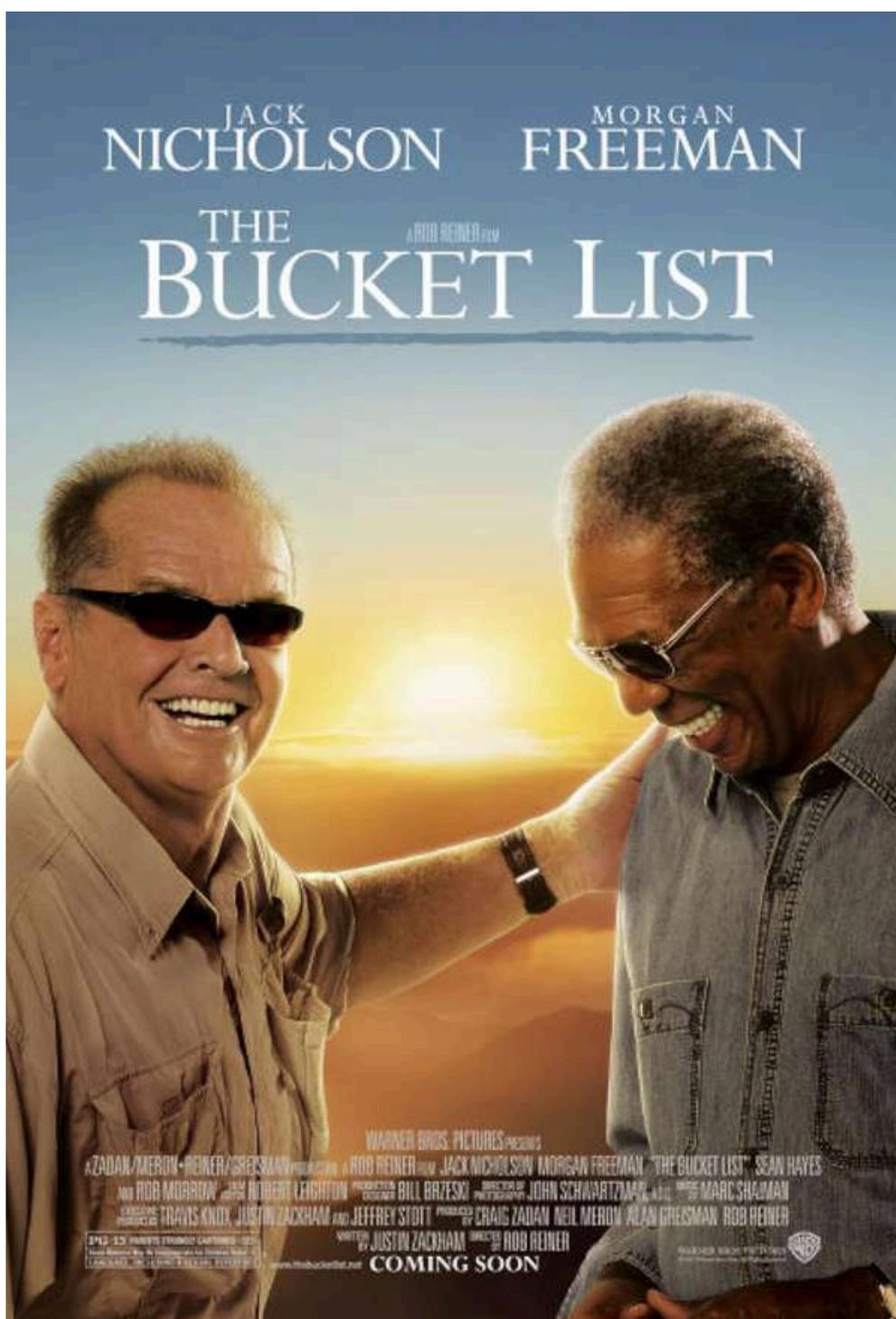


**Envia tu respuesta a  
coach@tlteducation.com**

A photograph of a person's hand typing on a laptop keyboard. The laptop screen shows a website with various elements. A large yellow rectangular overlay covers the left and center portions of the image. On this yellow background, there is a thick black horizontal line above the text and a thick yellow horizontal line below it.

# RECURSOS RECOMENDADOS

# PELÍCULA



## The Bucket List