

8 ejes de la gestión del tiempo

Te proponemos una breve introducción a los 8 ejes que consideramos claves de la gestión del tiempo, que iremos profundizando a lo largo de todo el Taller del Tiempo.

1. Flujo

¿Qué es? El flujo se refiere a la forma en la cual se mueven nuestras tareas; por ejemplo si tardan mucho en iniciarse, si se quedan trabadas o si avanzan por sacudida.

¿Qué se busca? Definir **pequeñas tareas**, en las cuales **avanzamos con fluidez**, limitando el impacto de las **interrupciones** y los **bloqueos**.

Herramientas: Pomodoro, Baby Steps, Getting Things Done, Zen To Done.

2. Priorización

¿Qué es? La priorización es el mecanismo que usamos para ordenar actividades, proyectos, tareas o iniciativas por orden de importancia en relación con otras.

¿Qué se busca? Dejar de correr atrás del tiempo intentando hacer siempre más cosas, **tomando conciencia** y **eligiendo con disciplina** en qué queremos invertir nuestro tiempo, de acuerdo a **objetivos y criterios claros**.

Herramientas: Matriz de Eisenhower, Límites de WIP, OKRs.

3. Propósito

¿Qué es? El propósito es la dirección que escogemos para darle sentido a nuestras acciones.

¿Qué se busca? Identificar y refinar nuestro propósito para **simplificar nuestra priorización** y nuestras **decisiones**, en particular para **decir que no**.

Herramientas: Ikigai, No, OKRs.

4. Visualización

¿Qué es? La visualización integra toda la información visual a la cual podemos acceder sobre la gestión de nuestro tiempo.

¿Qué se busca? Explicitar visualmente la información clave de nuestro flujo de tareas para tomar **mejores decisiones, seguir avances, tener claro** nuestras actividades o **recordar** los temas en curso.

Herramientas: Tablero de Tareas, Personal Kanban, Bullet Journal.

5. Ritmo

¿Qué es? El ritmo es el pulso que sigue nuestro flujo de actividades, como un latido que puede acelerar o frenar en distintas situaciones del día.

¿Qué se busca? Tomar conciencia de nuestros ritmos y poder **elegirlos conscientemente** a lo largo del día, para habilitar el **disfrute responsable**, las **conexiones genuinas** y los **beneficios sostenibles**.

Herramientas: Zen To Done, Slow, Ritmo Circadiano.

6. Presencia

¿Qué es? La presencia es la capacidad de enfocarse en el aquí y ahora.

¿Qué se busca? **Habitar plenamente** los espacios que consideramos importantes para lograr **relaciones** y **resultados de calidad**.

Herramientas: Vaciar la Cabeza, Días Temáticos, Pomodoro.

7. Cuidado

¿Qué es? El cuidado es la búsqueda de las mejores condiciones para poder realizar exitosamente nuestras actividades en un tiempo adecuado.

¿Qué se busca? Tener conciencia de y optimizar las condiciones en las cuales desarrollamos nuestras tareas, cuidando en particular nuestro **cuerpo**, nuestro **puesto de trabajo**, y todo lo necesario para lograr **calidad**.

Herramientas: Ergonometría, Personal DoD, Slow, Retrospectiva.

8. Mejora

¿Qué es? La mejora es la observación en retrospectiva de nuestra gestión del tiempo para descubrir cómo adecuarla mejor a nuestras necesidades.

¿Qué se busca? **Reflexionar** para aprender de nuestros **errores** y aciertos, diseñar y ejecutar **experimentos** de mejora en nuestra gestión del tiempo, para seguir en continuo crecimiento.

Herramientas: Retrospectiva, Zen to Done, Experimentos, Katas.

Estos ejes están muy conectados entre sí, y/o comparten herramientas. Sin embargo, identificar estos ejes y trabajarlos por separado puede ayudarnos a dar pequeños pasos en la mejora de la gestión de nuestro tiempo.



#TallerDelTiempo

1. FLUJO DE TRABAJO
 + PEQUEÑAS TAREAS
 - INTERRUPCIONES
 CON Fluides

2. PRIORIZACIÓN
 CLARIDAD PARA PRIORIZAR Y Decidir
 ELEGIR EN QUÉ QUEREMOS INVERTIR nuestro TIEMPO
 SPIRITUALIDAD
 DECIR QUE NO

3. PROPÓSITO
 CLAVE PARA TOMAR CONCIENCIA
 mejores DECISIONES

4. VISUALIZACIÓN
 DISFRUTE RESPONSABLE + Conexiones GENUINAS + BENEFICIOS SOSTENIBLES
 TABLERO DE TAREAS
 PERSONAL KANBAN
 BULLET JOURNAL
 IKIGAI
 DECIR QUE NO
 OKRS
 MATRIZ DE EISENHOWER
 LÍMITES DE WIP
 POMODORO
 BABY STEPS
 ZEN TO DONE

5. RITMO
 ELECCIÓN CONSCIENTE
 BENEFICIOS SOSTENIBLES
 ZEN TO DONE
 RITMO CIRCADIANO
 SLOW
 RITMO CIRCADIANO
 VACAR LA CARGA
 DIAS TEMATICOS
 POMODORO
 ERGONOMETRIA
 PERSONAL DSD
 REPROGNETIVA
 SLOW
 REPROGNETIVA
 ZEN TO DONE
 EXPERIMENTOS
 KATAS

6. PRESENCIA PARA HABITAR PLENAMENTE
 NUESTRAS INICIATIVAS
 SACAR LO MEJOR

7. CUIDADO DE NUESTRO CUERPO
 PUESTO DE TRABAJO Y TAREAS — EN LAS — CONDICIONES adecuadas

8. MEJORA
 CONTINUA PARA REFLEXIONAR SOBRE errores y aciertos
 EXPERIMENTAR

ALABARTOGRAFICA