

Bienvenida

Propósito del Taller del Tiempo

Con este **Taller del Tiempo**, buscamos ayudarte a incorporar los mecanismos clave para **desarrollar, optimizar y equilibrar** tu gestión del tiempo, y que puedas **conocer y poner en práctica** los conceptos, herramientas y técnicas más potentes de la gestión del tiempo.

Gestión del Tiempo

Te compartimos una posible definición de la **Gestión del Tiempo**, también llamada organización del tiempo o administración del tiempo:

*Es el conjunto de **mecanismos, herramientas, técnicas e intuiciones** usados consciente- o inconscientemente para **diseñar, priorizar, planear y ejercitar el control del tiempo** empleado en actividades concretas, especialmente para aumentar la **eficacia, la eficiencia o la productividad**, pero también el **disfrute, los resultados, la calidad o las conexiones**.*

Dinámica del Taller del Tiempo

El Taller del Tiempo tiene un formato **secuencial**, ya que debes que completar las actividades en el orden definido para poder avanzar, y **self-paced** (a tu propio ritmo), ya que decidís con que ritmo avanzar, cuando pausar y volver al taller.

Después de este módulo de Introducción, que, además de esta **Bienvenida**, tiene un bloque de conceptos introductorios (**8 Ejes de la Gestión del Tiempo**) y dos ejercicios (**Mi Radar del Tiempo y Mi Hoja de Ruta**).

Luego el Taller del Tiempo está dividido en 5 módulos:



Mi relación con el tiempo

Cambiar tu relación con el tiempo y adecuar tu flujo de actividades a tus aspiraciones.



Visualizar

Visualizar tus tareas y tener mayor protagonismo sobre la organización de tus tiempos.



Procesar

Tratar de forma simple tus tareas para ordenar tu día y disfrutar del proceso.



Fluir

Priorizar justo a tiempo y enfocarte en el próximo pequeño paso para maximizar tus resultados.



Creecer

Hacer crecer orgánicamente tu gestión del tiempo, mejorándola constantemente y desarrollando tus propios rituales.

Cada módulo empieza con un texto de **Introducción**, y tiene varios **Bloques de Contenidos** y varios **Ejercicios**. Además usamos los siguientes iconos para orientarte:



Referencias adicionales para profundizar sobre el tema



Ejercicios para practicar



Entrevistas a experta o experto sobre el tema

Recomendaciones

Finalmente, para **maximizar tu experiencia y tus aprendizajes** a lo largo del Taller del Tiempo, te recomendamos:

- Tomar notas
- Modular el ritmo de los videos
- Hacer los ejercicios
- Invertir en tu plan de mejoras
- Cuidar tus ritmos de estudio
- Consultar por cualquier duda

¡Te agradecemos la confianza al sumarte al Taller del Tiempo y esperamos que lo disfrutes y le saques el mayor provecho!

