

Ejercicio

Práctica Profesional

Transformando tu presente

“Hacer muchas cosas más rápido no reemplaza a actuar correctamente”
Stephen R Covey

¿Te parece que tu día “no te rinde”? ¿El tiempo no te alcanza? ¿Al finalizar tu día te sientes satisfecho con lo realizado? Estas y otras muchas reflexiones nos suelen acompañar en algunos o muchos momentos de nuestra vida. Para ver este y otros temas te propongo realizar el siguiente ejercicio:



Tomando la mirada de Stephen Covey, y en la búsqueda de satisfacer las necesidades que cada uno de nosotros puede tener respecto al uso del tiempo personal y profesional, te propongo...

En primer lugar, busques un lugar tranquilo y te regales algunos minutos para realizar este ejercicio, para reflexionar, para pensar y para evaluar y si luego lo deseas discernir y actuar, dado que cada día de nuestra vida nos acarrea una serie de acciones que necesitamos, debemos, queremos y hasta no queremos realizar. Para ello te

propongo que en cada uno de las áreas registres el tiempo que dedicas a las actividades que realizas:

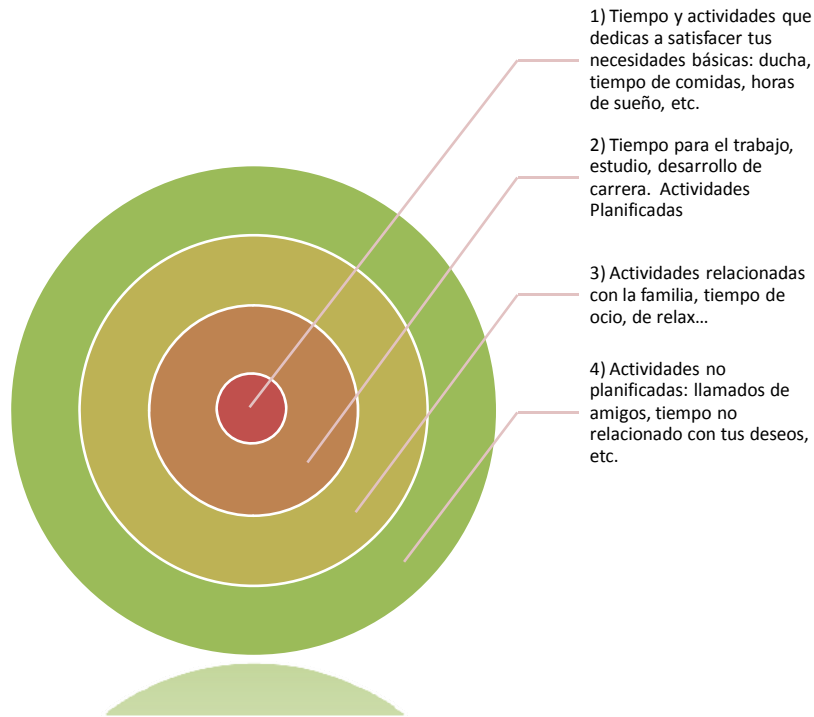
En el nivel 1: registra el tiempo que te demanda cotidianamente las actividades básicas y relacionadas con las necesidades básicas personales, como el tiempo que dedicas a tomar tu ducha, el desayuno, el tiempo del almuerzo, etc.

En el nivel 2: lista las tareas que tienes la responsabilidad de realizar: conversar con tus hijos (formación y educación), tus tareas laborales junto con el tiempo que dedicas a las mismas (manutención y desarrollo personal y/o profesional), aquellas que merecen tu atención y consideras tu deber y que cuando están realizadas te ofrecen la satisfacción de haberla realizado.

En este nivel observa si tienes alguna de esas actividades a realizar que no estás cumpliendo y anótala con un color diferente al que estas utilizando hasta el momento para realizar esta tarea.

En el nivel 3: lista las tareas y el tiempo que te insume aquellas situaciones que te generan alguna inquietud o estrés. Ej: organizar el trabajo de oficina, pedirle a tu hijo que ordene su habitación; responder mails, llevar a tu hija a la casa de una amiguita sin que esto este conversado con anterioridad; pensar en la compra de un celular para los chicos. Esta área requiere atención pues ofrece un marco muy amplio que facilita la dispersión del tiempo de disfrute personal y/o laboral.

En el nivel 4: lista o registra las tareas y el tiempo que te insumen aquellas situaciones no programadas en las que te sientes involucrado aunque no son de tu responsabilidad y a las que no le adjudicas un valor personal: conversaciones sobre la situación socio-política del entorno sin fin predeterminado; comentarios sobre la vida privada de colegas y compañeros de trabajo, chatear, etc.



Una vez completado el círculo, obsérvalo atentamente y establece tus prioridades:

Observa en que y como estas transitando tu tiempo. ¿En que área observas que dedicas prioritariamente tu tiempo? ¿Deseas hacer alguna modificación? ¿Cuál? ¿Para qué? ¿Cuál es tu decisión al finalizar este ejercicio? ¿Estás dispuesto a pasar a la acción y hacer algo al respecto? ¿Cuándo lo harás?

La respuesta depende de ti.
Cordialmente

Espero me lo cuentes en: cursos@luisacordeiro.com.ar