



# Cambia tu mindset

## Time Management Edition

No se tú, pero yo constantemente siento la necesidad de ocupar todo mi tiempo con actividades productivas. Bueno, realmente “sentía”, porque ya no me siento así.

Yo solía creer que si no estaba todo el día trabajando y ejecutando diferentes tareas, entonces estaba perdiendo mi tiempo. Seguramente también te has sentido así en algún punto de tu vida.

La sociedad en la que vivimos actualmente se ha encargado de glorificar el “hustle culture”, esa cultura de trabajar 24/7, sin descanso. Te han hecho creer que si no es así, entonces nunca serás exitoso.

¡Hoy vengo a decirte que esto es falso! Ya te lo he dicho antes, pero no debes trabajar todo el día, todos los días para poder ser exitoso y productivo.

Mi vida cambió en el momento en el que dejé de creer que el tiempo era algo que debía vencer y lo empecé a ver como algo que podía usar a mi favor. Cuando comencé a trabajar con el tiempo y no en su contra, mi productividad y calidad de vida aumentaron notablemente. Hoy te quiero ayudar a hacer lo mismo.

Vamos a cambiar nuestro mindset con respecto al manejo del tiempo para que puedas mejorar tu vida y alcanzar tus metas.



Lo primero que vamos a hacer es dejar a un lado las creencias que tenemos con respecto al tiempo y el manejo del mismo. Por ejemplo: "No hay suficientes horas en el día", "para ser exitoso debo trabajar más horas que los demás", "es egoísta tomarme tiempo para mi placer y descanso porque muchas personas dependen de mí".

Ahora escribe esas creencias aquí abajo:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**Ahora que ya identificaste tus creencias sobre el manejo del tiempo, es más fácil corregir tus hábitos. Tómalo un tiempo para leer lo que escribiste e internalizarlo, ahora prepárate para despedirte de esas creencias.**

**Lo más importante para crear una relación sana con el tiempo y poder crear buenos hábitos de manejo del mismo, es importante que tomes cada creencia negativa que tengas y sustituirla por la perspectiva contraria y positiva. En lugar de decir "no tengo suficiente", cámbialo por "siempre hay tiempo para lo que es importante". Debes practicarlo a diario para poder realmente cambiar tu mindset.**

**Ahora te voy a dar 5 consejos para cambiar tu mindset y mejorar tu manejo del tiempo.**

## 1 TEN UNA VISIÓN CLARA

es importante que sepas por qué quieres hacer ciertos cambios. Visualiza la situación que quieres mejorar y tenlo siempre presente.

## 2 DEFINE TUS PRIORIDADES

Siempre lo digo, pero no tienes que perder el tiempo en tareas insignificantes solo para sentirte productivo. Define bien tus prioridades y atiéndelas primero.

## 3 ENFÓCATE EN EL VALOR

Recuerda que no tienes que hacerlo todo. No te enfoques en la cantidad de trabajo, enfócate en los trabajos más importantes. Las tareas que aporten más valor a tu vida son las que traerán mejores resultados.

## 4 HAZ REVIWES

Cada cierto tiempo, puede ser una vez al mes, tomate unos minutos para revisar tu desempeño y tu manejo del tiempo. Identifica las actividades que te hacen perder el tiempo y pregúntate:

- a. ¿Puedo eliminar esta tarea?
- b. ¿Puedo automatizar esta tarea?
- c. ¿Puedo delegarle esta tarea a otra persona?
- d. ¿Puedo disminuir la frecuencia con la que realizo esta tarea?

## 5 PIERDE LA URGENCIA

Este es uno de los pasos más difíciles. La urgencia te puede llevar a cambiar tu horario por completo. Te llama alguien pidiéndote un favor "urgente" y dejas de hacer todo por cumplir con esta persona o esta nueva tarea. ¡Deja de hacer esto! Nada es tan urgente. Recuerda tus prioridades y determina el valor real de las actividades antes de realizarlas.

**Espero que estos tips te ayuden a mejorar tu manejo del tiempo y te sirvan para cambiar tu mindset.**

**Recuerda que eres responsable de tu propio tiempo y estar todo el día trabajando no es aprovechar el tiempo al máximo.**

**Las personas que mejor manejan su tiempo suelen tener mejores resultados en el trabajo con menos estrés.**

**Déjame saber en mis RRSS cuales de estos tips aplicas en tu día a día.**

 @keinygudino

 /KGbusinesscoach

[www.keinygudino.com](http://www.keinygudino.com)

