TALLER

GESTION DEL TIEMPO

PARA FAMILIAS CON HIJOS CON DISCAPACIDAD

caser fundación

Fundación BertínOsborne

Orientación y apoyo para familias de niños con daño cerebral

OBJETIVOS DEL TALLER

NO ES VER QUE HACEMOS CON EL TIEMPO QUE NOS SOBRA...SINO CONSTRUIR LA VIDA QUE QUEREMOS CON EL TIEMPO QUE TENEMOS

EL TIEMPO ES ELÁSTICO

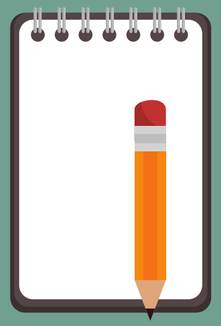
NO PODEMOS

fabricar más tiempo

PERO EL TIEMPO SE "ESTIRA"

cuando lo utilizo para hacer lo que es importante o me gusta

por ejemplo...



EJERCICIO 1

¿ tienes tiempo para hacer todo lo que TU quieres? si tu día tuviera 48 horas ¿qué harías?

COMPARTIMOS

LA CLAVE ES...

Tener claras cuales son nuestras PRIORIDADES.

Quizás cuando digo "no tengo tiempo" quiero decir "no es una prioridad".

Así, manejar el tiempo significa hacer ELECCIONES

EL TIEMPO ES FINITO

Por ello es importante que hagamos buenas elecciones

NO TENGO TIEMPO

61% Trabajan
61% Tienen hijos

SÍ TENGO TIEMPO

CONCLUSIÓN

SI 6 DE CADA 10 PERSONAS
QUE TRABAJAN O TIENEN HIJOS
SIENTEN LA PRESIÓN DEL TIEMPO,
HAY 4 PERSONAS QUE NO LA TIENEN
Y SÍ QUE TIENEN TIEMPO

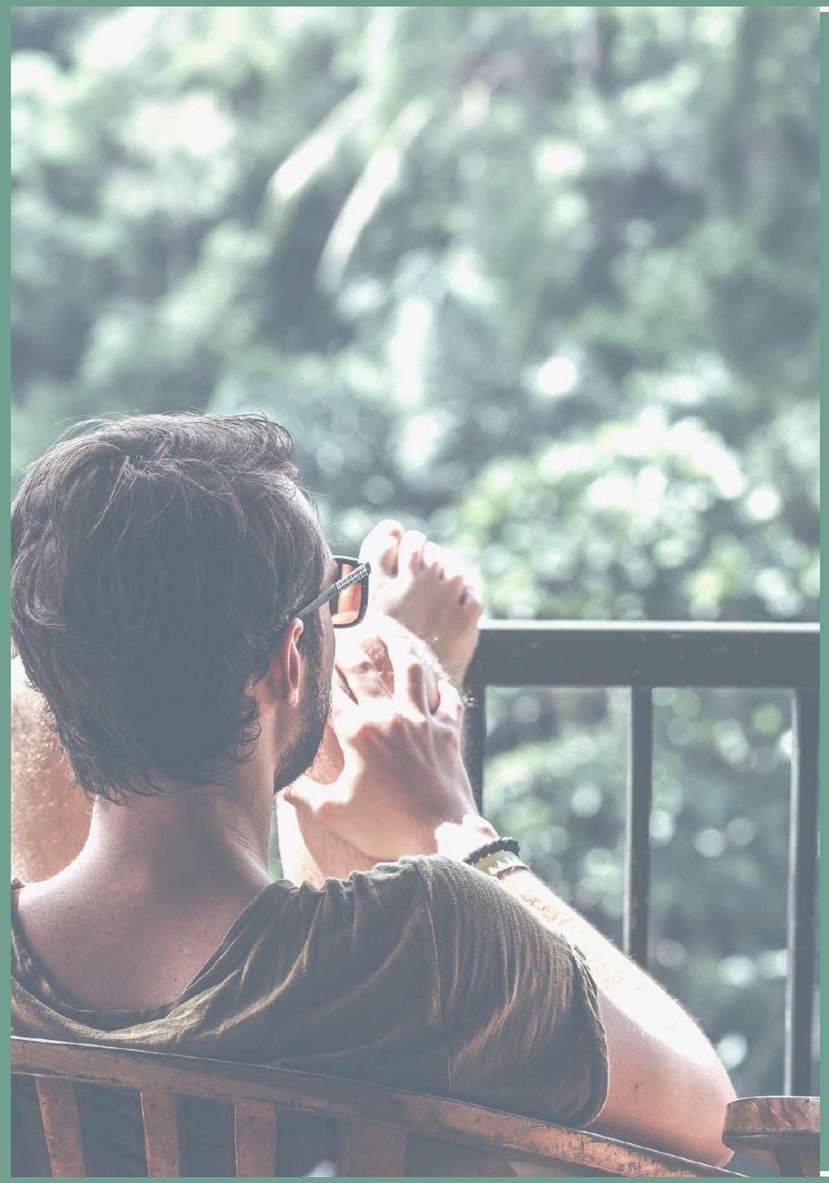
Una Semana

168 HORAS

24h x 7 días = 168h

TRABAJO Y SUEÑO

40h/semana + 56h Sueño = 96h
te quedan: 72h
50h/semana + 56h Sueño = 106h
te quedan: 60h



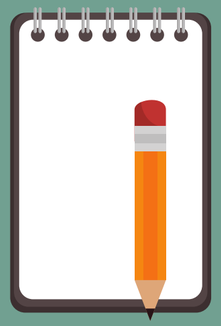
HAY TIEMPO

AUNQUE ESTEMOS OCUPADOS

Tenemos tiempo para lo que importa, y cuando nos centramos en lo que realmente IMPORTA, podemos construir la vida que queremos en el tiempo que tenemos.

PERO ESTO IMPLICA

- Saber donde REALMENTE va tu tiempo
- Un cambio de MENTALIDAD: creer que realmente el tiempo es PRECIOSO y ABUNDANTE (hay suficiente para hacer lo que realmente importa)
- En definitiva, pasar del NO TENGO TIEMPO a SÍ TENGO TIEMPO.



EJERCICIO 2

Piensa en el día de AYER y refleja lo que hiciste en la tabla.

COMPARTIMOS

LAS PERSONAS CONTENTAS CON SU TIEMPO

- Son CONSCIENTES de como utilizan su tiempo, saben donde va. Se sienten PROPIETARIOS de su vida.
- PLANIFICAN su tiempo y saben qué funciona y qué no.
- Saben que el tiempo se ESTIRA cuando tienen experiencias enriquecedoras, así que las PROGRAMAN
- ELIMINAN de su vida todo lo que no vale la pena
- Saben estar en el PRESENTE, saboreando los buenos momentos, aunque vivan circunstancias difíciles.
- NO son PERFECCIONISTAS
- Pasan tiempo con la GENTE que aprecian

LOS DÍAS SON LARGOS, LOS AÑOS MUY CORTOS

MI ESPERANZA DE VIDA

Según Idescat, viviré 88,21 años
he vivido 52

ME QUEDAN 36 AÑOS

315.360 Horas
pasaré 78.840h trabajando
y 91. 980h. durmiendo

ME QUEDAN 144.540 HORAS PARA DISFRUTAR

El tiempo no es algo de lo que sentir MIEDO.

Con la MENTALIDAD adecuada, lo puedo APROVECHAR.

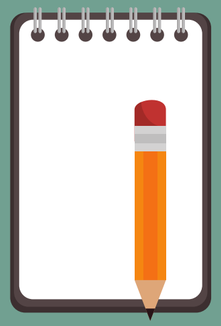
El tiempo es FLUIDO: puedo gestionar mi tiempo según yo quiera, yo TENGO EL CONTROL.

Aprender a gestionar tu tiempo es un PROCESO

PRIMERO es necesario tener claro EN QUÉ y COMO ocupo realmente mi tiempo.

Puede haber diferencias entre lo que yo CREO y lo que ocurre REALMENTE

Solo cuando sé que es lo que hago realmente, puedo CAMBIARLO y dar espacio a mis PRIORIDADES



EJERCICIO 3

Describe cuales son tus PRIORIDADES en las 3 áreas que te propongo (el ejercicio 1 te puede ayudar)

COMPARTIMOS

SOLO TU PUEDES DECIDIR LO QUE ES IMPORTANTE PARA TÍ

Creer que TIENES TIEMPO es una OPCIÓN que lo puede cambiar todo, pero es tu responsabilidad y necesita DISCIPLINA

Todos tenemos 24h. al día o 168h a la semana, sea la que sea la circunstancia que vivimos.

VAMOS A VER AHORA ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA CONSEGUIRLO

1. HAZ TU VIDA MEMORABLE

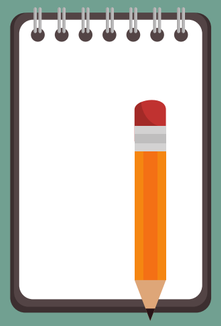
Mirar las cosas con ATENCIÓN y CURIOSIDAD hace que se graben en la memoria.

El cerebro no graba las RUTINAS, sino las AVENTURAS.

Si haces cosas diferentes, el tiempo se ESTIRA.

La mente no respeta el tiempo, y muchas veces está en el PASADO o en el FUTURO.

Utiliza las SENSACIONES y los SENTIDOS para estar en el PRESENTE.

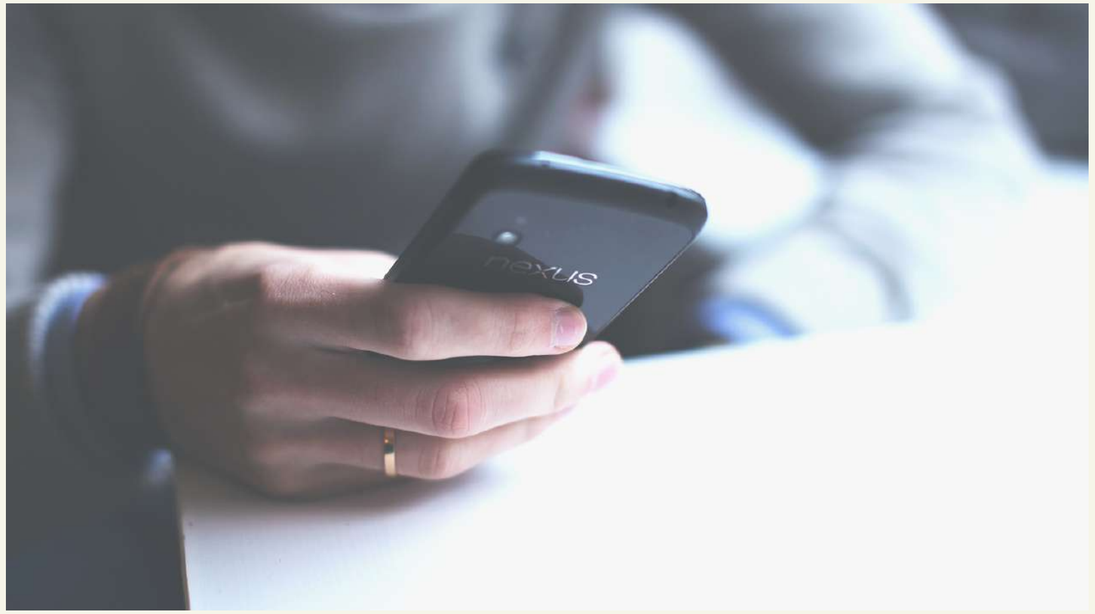


EJERCICIO 4

Haz una lista con tus posibles AVENTURAS, grandes o pequeñas

COMPARTIMOS

2. NO LLENES TU TIEMPO

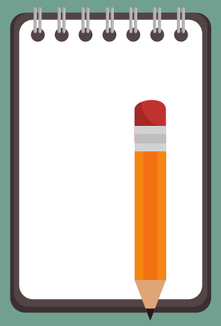


Deja vacíos en tu agenda, pero no los llenes con cosas superficiales que no te aportan nada (como navegar por las redes sociales).

La gente que cree que NO tiene tiempo, abre el teléfono para navegar 8,5 veces/hora. Los que creen que SÍ tienen tiempo lo hacen 5,3 veces/hora.

Lo hacemos cada vez que nos aburrimos.

Estamos Hiperconectados.



EJERCICIO 5

Reflexiona volviendo a tu lista

COMPARTIMOS

3. QUÉDATE UN RATO, DILATA TU TIEMPO

DILATAR el tiempo es todo lo contrario que tener PRISA.

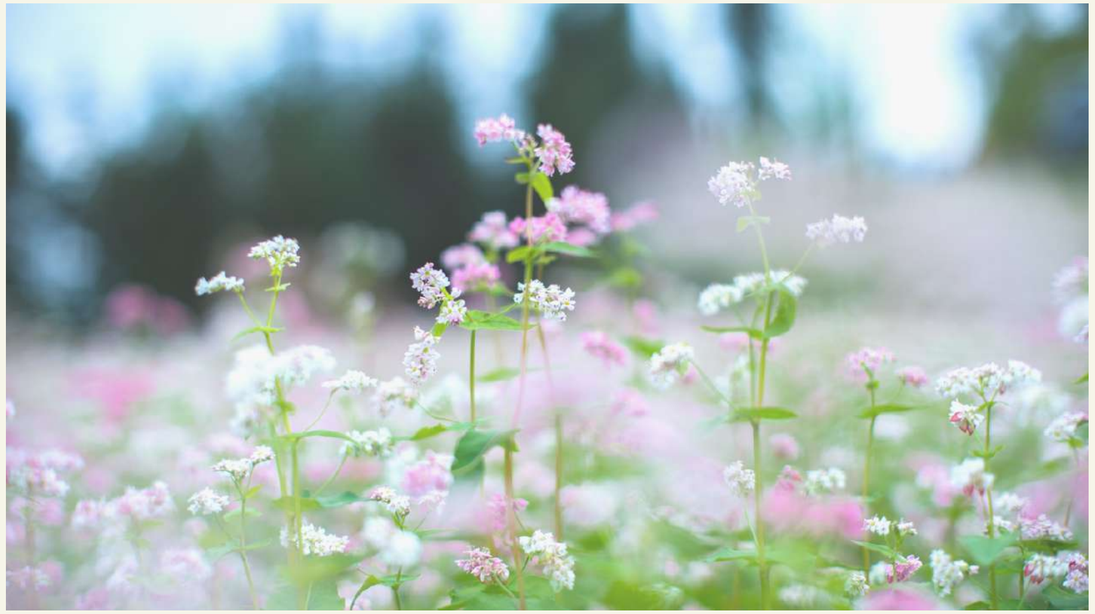
Implica que tienes cosas importantes que hacer y les das el tiempo necesario.

Significa DISFRUTAR del presente, con lo que requiere de cierta PRESENCIA.

Saborear el presente es CLAVE para AFRONTAR las dificultades y ser más RESILIENTES.

Es aprender a reconocer las cosas buenas y SABOREARLAS.

3. QUÉDATE UN RATO, SABOREA



Cuando saboreo el tiempo, pasa más LENTO.

Se trata de programar tiempo para saborear incluso las pequeñas cosas.

Algunas ideas:

- Apaga el teléfono
- Atiende a los sentidos, las sensaciones
- Construye un recuerdo
- Expresa como te sientes

4. INVIERTE EN TU FELICIDAD

Sí podemos cambiar la proporción de tiempo que pasamos haciendo cosas que nos gustan y las que no.

SI, para ello deberemos invertir recursos:
- dinero
- tiempo
- energía mental

Pero sobretodo, cambiar de MENTALIDAD

La Felicidad es un buen objetivo.

La manera como vivimos nuestras horas es como vivimos nuestra Vida.

EL DINERO PUEDE COMPRAR LA FELICIDAD?

NO: son un recurso que no produce automáticamente la Felicidad pero bien utilizado puede ser una BUENA OPCIÓN.

Se trata de INVERTIR en lo que me hace Feliz o para tener tiempo para hacerlo.

INVIERTE PRIMERO EN TÍ

Si esperas al final del día, con el tiempo que te sobre, es probable que no tengas suficiente energía.

Aprovecha las MAÑANAS para hacer primero lo más importante (quizás con 30 minutos, 3 veces a la semana quizás basta).

Recuerda: el tiempo es ELÁSTICO

5. SUELTA, DEJALO IR

Haz lo que es importante para TÍ cuando puedas, RELÁJATE cuando no puedas.

Sobretodo, No te sientas CULPABLE.

REBAJA tus EXPECTATIVAS, porque pueden generar mucha Angustia o Sufrimiento.

Suelta las expectativas que no sean realistas. Esto tiene que ver con:

- Tomar decisiones
- Plantearse Objetivos
- Relaciones

TOMAR DECISIONES

Las personas podemos ser:

-MAXIMIZADORES: quieren la mejor opción. Son propensos a lamentarse cuando sus elecciones no son tan perfectas como se esperaban. Se comparan.

- SATISFACEDORES: tienen criterio y optan por la primera opción. Son más felices porque no Rumian tanto.

SUFICIENTEMENTE BIEN ESTÁ BIEN.

OBJETIVOS

También pueden producir angustia.

A largo plazo nos ayudan a orientarnos en el presente, pero pueden ser contraproducentes cuando nos focalizamos en los RESULTADOS.

Mejor centrarse en el PROCESO o en los HÁBITOS (que sí podemos controlar).

LADRONES DEL TIEMPO

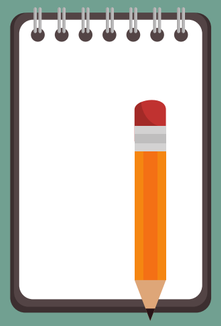
Son los diferentes factores negativos que nos impiden aprovechar con efectividad el tiempo que tenemos.

Tienen que ver con nuestra conducta y las decisiones que tomamos sobre como nos organizamos.

Algunos pueden ser inevitables, otros se pueden reducir.

Son personales, pero muchos son comunes.

Pueden ser EXTERNOS o INTERNOS



EJERCICIO

¿Algún ejemplo de Ladrones del Tiempo ?

COMPARTIMOS

LADRONES EXTERNOS

- IMPREVISTOS
- Los OTROS
- Redes Sociales
- Internet...

LADRONES INTERNOS

- El PERFECCIONISMO
- Algunas CREENCIAS
- La PROCASTINACIÓN
- Algunos HÁBITOS

HÁBITOS

Son "costumbres" interiorizadas, de manera que lo hacemos de forma automática y casi inconscientemente. Es la tendencia a comportarse de determinada manera.

Es importante ser conscientes de los HÁBITOS que tenemos. Para cambiarlos:

1. Observa y registra
2. Imagina como sería SIN este hábito
3. Márcate un OBJETIVO realista
4. Pasa a la ACCIÓN en pequeños pasos
5. VALORA lo que consigues

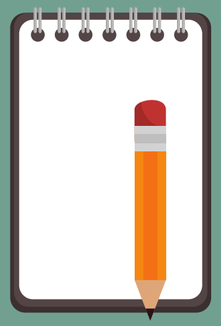
TENER HIJOS

ES UN BUEN EJEMPLO DE COMO SOLTAR EXPECTATIVAS

Es importante ACEPTAR tal como son.

PERO TAMBIÉN ES IMPORTANTE ACEPTARNOS A NOSOTROS MISMOS/AS TAL COMO SOMOS

Y SER AMABLES CON NOSOTROS MISMOS



EJERCICIO 6

¿Que significa para tí ser AMABLE contigo mismo/a?

COMPARTIMOS

6. LAS PERSONAS SON UNA BUENA MANERA DE INVERTIR EL TIEMPO

Cuando pasamos tiempo con las personas que apreciamos, realmente DISFRUTAMOS.

Pero requiere poner atención de manera deliberada, si les dedicamos el tiempo que nos sobra quizás no nos quede.

Estar con otros EXPANDE NUESTRO TIEMPO, alarga la vida y mejora el estado de salud.

6. LAS PERSONAS SON UNA BUENA MANERA DE INVERTIR EL TIEMPO

Así, es importante PLANIFICAR el tiempo que pasamos con:
- Familia
- Amigos
- Colegas

Debe ser de CALIDAD.

Está bien ser SELECTIVO con las personas que nos rodean y CONOCER a gente nueva.

MUCHAS GRACIAS!!!

www.angelsponce.com