



Time  
Performance 120%

# Programa

## Buen tiempo

# Buen tiempo

## Tómate el tiempo para pensar



Administrar nuestro tiempo y las múltiples actividades de nuestro rol no siempre es tan fácil, pero con la mentalidad y el comportamiento correctos puedes tener algunas ventajas, tener información sencilla que te permita entender cómo funciona nuestro cerebro, para poder soportarlo. Ten en cuenta que no tenemos energía infinita, sino ciclos energéticos para utilizar de la mejor manera. Que algunas actividades realizadas deben ser conscientes y otras automáticas. Las emergencias no siempre son verdaderamente urgentes, pero deben gestionarse sin debilitar otras actividades. En cada rol hay actividades estratégicas que deben ser protegidas y preservadas, pero no cuidar nuestro tiempo tiene consecuencias, incluso en nuestra vida personal.

# Buen tiempo

---

## En breve

El curso es una guía para gestionar el tiempo y la energía, utilizando metáforas como el Tetris y la gestión de una sala de urgencias. Se analizan diferentes métodos para optimizar la productividad, considerando el ritmo circadiano y la distinción entre actividades de alta y baja intensidad energética. Se destaca la importancia de las pausas de recuperación y se proporcionan consejos prácticos para mejorar la organización del trabajo. Finalmente, se enfatiza la necesidad de equilibrar actividades desafiantes con otras más relajantes para mantener un alto nivel de rendimiento.

Combina conceptos de neurociencia, ejemplos prácticos y metáforas. Destaca la importancia de comprender cómo funciona nuestro cerebro y adaptar nuestras actividades a los ritmos naturales del cuerpo para optimizar el rendimiento. El principal objetivo es pasar de una gestión del tiempo a menudo frustrante e ineficaz a una más consciente, basada en la alternancia de actividades de alta y baja energía y la importancia de los tiempos de recuperación.

## Puntos principales

### **El tiempo como Recurso Democrático pero definido y no infinito.**

Aborda la percepción común del tiempo como un recurso difícil de alcanzar, a menudo insuficiente para llevar a cabo todas las actividades. Sin embargo, se subraya un punto crucial: "El tiempo es una de las cosas más democráticas: todos tenemos la misma cantidad todos los días. Pero es precisamente por cómo lo utilizamos que determinamos su calidad". Este concepto pone de relieve que la clave no es tener más tiempo, sino utilizarlo de forma más eficaz.

### **"Superhéroes" y soluciones ineficaces**

Se destaca la tendencia a sobreestimar las capacidades y a buscar soluciones rápidas, como trabajar más rápido o acumular tareas atrasadas. "La velocidad extrema no siempre es amiga de la calidad del resultado". Estas soluciones, calificadas de "insatisfactorias", ponen de relieve un enfoque que ignora los límites físicos y mentales.

### **La analogía del Tetris como modelo de actividades**

Se introduce la analogía del juego Tetris para representar la naturaleza impredecible y variable de las actividades diarias. Esta metáfora enfatiza que debemos adaptarnos a las tareas que se nos presentan y tratar de encajarlas de manera eficiente.



# Buen tiempo

---

## **Estudio de caso: El colapso del puente de Minneapolis**

El estudio de caso del colapso del puente de Minneapolis ilustra cómo los cambios de comportamiento (enfoques y métodos) pueden conducir a resultados extraordinarios.

## **La neurociencia del tiempo: ritmo circadiano y energías**

Explora el funcionamiento de nuestro cerebro, en particular de la corteza prefrontal, y su vínculo con el ritmo circadiano. Explica cómo funciona nuestro cerebro con ciclos de alta y baja energía, con fases de intensa actividad alternadas con fases de recuperación. Se subraya la importancia de seguir este ritmo para optimizar el rendimiento y evitar el burnout.

## **Actividades de alto y bajo consumo de energía**

Se introduce el concepto de actividades de alto y bajo consumo energético, comparando la diferencia entre una operación simple y una compleja. Las tareas de alta energía requieren el uso de la corteza prefrontal, mientras que las tareas de baja energía se realizan automáticamente a través de los ganglios basales. La mayoría de nuestras actividades (95%) son automáticas y es fundamental cultivar buenos hábitos.

## **La División de Actividades y Manejo de Emergencias**

La capacidad de dividir las tareas en fases más pequeñas y ubicarlas a lo largo del día según sus niveles de energía. También se aborda el tema de las "emergencias normalizables", es decir, eventos que a menudo interrumpen el flujo de trabajo pero que pueden gestionarse de forma proactiva, dedicándoles un espacio de tiempo específico.

## **La importancia de la recuperación**

La recuperación, es decir las pausas, se presenta como un elemento fundamental para mantener un alto rendimiento. Sin descansos adecuados, el rendimiento cae drásticamente.



# Buen tiempo

---

## Detalle de actividades

### 1-tetris

La actividad trata sobre la gestión del tiempo comparándolo con el juego Tetris. A continuación se analizan diferentes estrategias para optimizar el tiempo disponible, como aumentar las horas dedicadas al trabajo o aumentar la eficiencia. Se destaca el riesgo de sobrecargar y sacrificar calidad por velocidad. Se destaca la importancia de ser consciente del tiempo y la energía propios para lograr los resultados deseados. Todo el mundo dispone de la misma cantidad de tiempo, pero la diferencia está en cómo lo utilizamos.

### 2 – El puente de Minneapolis

Analizar un estudio de caso sobre la reconstrucción de un puente derrumbado en Minneapolis, utilizándolo como metáfora. Se consideran los costos, tiempos esperados y pérdidas económicas derivadas del cierre del puente. Se destaca cómo nuevos comportamientos en el trabajo, basados en la cooperación y la flexibilidad, han permitido reducir los tiempos de reconstrucción y los costos totales. Te invitamos a reflexionar sobre cómo la gestión del tiempo influye en la calidad de los resultados obtenidos, con un enfoque en la visión, la evolución, la acción y la sensibilidad temporal.

### 3 – Emergencias

Una serie de reflexiones sobre el concepto de gestión del tiempo, utilizando la metáfora de la sala de urgencias de un hospital. Se exploran las prioridades, la planificación y la importancia de la colaboración para afrontar situaciones impredecibles. Destaca la importancia de comprender sus habilidades y gestionar su carga de trabajo para maximizar la eficacia.

### 4 – Ritmo circadiano

Explora el funcionamiento del cerebro humano y su necesidad de recuperación de energía. Se utilizan ejemplos como el jogging y los juicios judiciales para ilustrar cómo a los períodos de alto rendimiento les siguen fases de descanso necesarias. Se introduce el concepto de ritmo circadiano como mecanismo automático de regulación de la energía cerebral.



# Buen tiempo

---

## 5 – Gestión de la energía

La relación entre el ritmo circadiano, el consumo de energía cerebral y la productividad. Se comparan actividades de alta y baja intensidad energética. Respetar el ritmo circadiano para optimizar el rendimiento y cómo el exceso de trabajo impacta negativamente en la eficiencia a largo plazo. La metáfora de la teoría del gas ideal, para explicar el funcionamiento del cerebro.

## 6 – Optimización

Divida las tareas en períodos de alto rendimiento, rutina y recuperación. Sugerencias prácticas para organizar el trabajo, teniendo en cuenta el ritmo circadiano y dividiendo las actividades en subtareas. Integrar las emergencias en la planificación sin comprometer la eficacia. La importancia del descanso, con pausas más regenerativas.

## 7 – Pareto estratégico

Optimizar la gestión del tiempo basado en la ley de Pareto (80/20). Identificar actividades estratégicas (el 20% que genera el 80% de los resultados) para luego protegerlas y optimizarlas. Ejemplos prácticos aplicados al mundo empresarial. Destaca la importancia de una adecuada gestión del tiempo para determinar su calidad.

## 8 – Rendimiento y estrés

La experiencia de Felix Baumgartner saltando desde la estratosfera. Se explican las dificultades psicológicas que enfrenta, que culminaron en su casi decisión de jubilarse. La relación entre estrés y rendimiento pone de relieve la importancia de pedir ayuda en situaciones de sobrecarga.



# Buen tiempo

	Cualquier rol	Intermedios	Gerentes
1	<p>Tiempo y actividades Soluciones espontáneas Efecto tetris Observación consciente</p>		
2	<p>Vista general Evolución de comportamientos Acciones correctas, hechas de la manera correcta El tiempo como pegamento del resultado</p>		
3	<p>actividades ordinarias Actividades extraordinarias ¿Método o mentalidad?</p>		
4	<p>Cerebro y tiempo Tiempos de rendimiento y recuperación. Energía y capacidad de decisión. Ritmo circadiano</p>		
5	<p>Rendimiento alto-bajo Flujo de energía diario Alternancia alto - bajo - pausa Riesgos de salirse del ritmo circadiano</p>		
6	<p>Dividir tareas Posicionamiento inteligente Emergencias y urgencias Su ubicación temporal</p>		
7		<p>Seguimiento de tu tiempo Factores clave de éxito a lo largo del tiempo Cómo identificarlos, protegerlos, preservarlos Efectos sobre otras actividades</p>	
8			<p>Estudio de caso Félix Baumgartner</p>
	Cualquier rol	Intermedios	Gerentes

