

# Orientaciones y recomendaciones para la Gestión del Tiempo

En el contexto de pandemia que estamos viviendo, se ha hecho más visible la necesidad de optimizar nuestro tiempo, ya sea dentro del horario laboral, como también los tiempos personales y familiares.

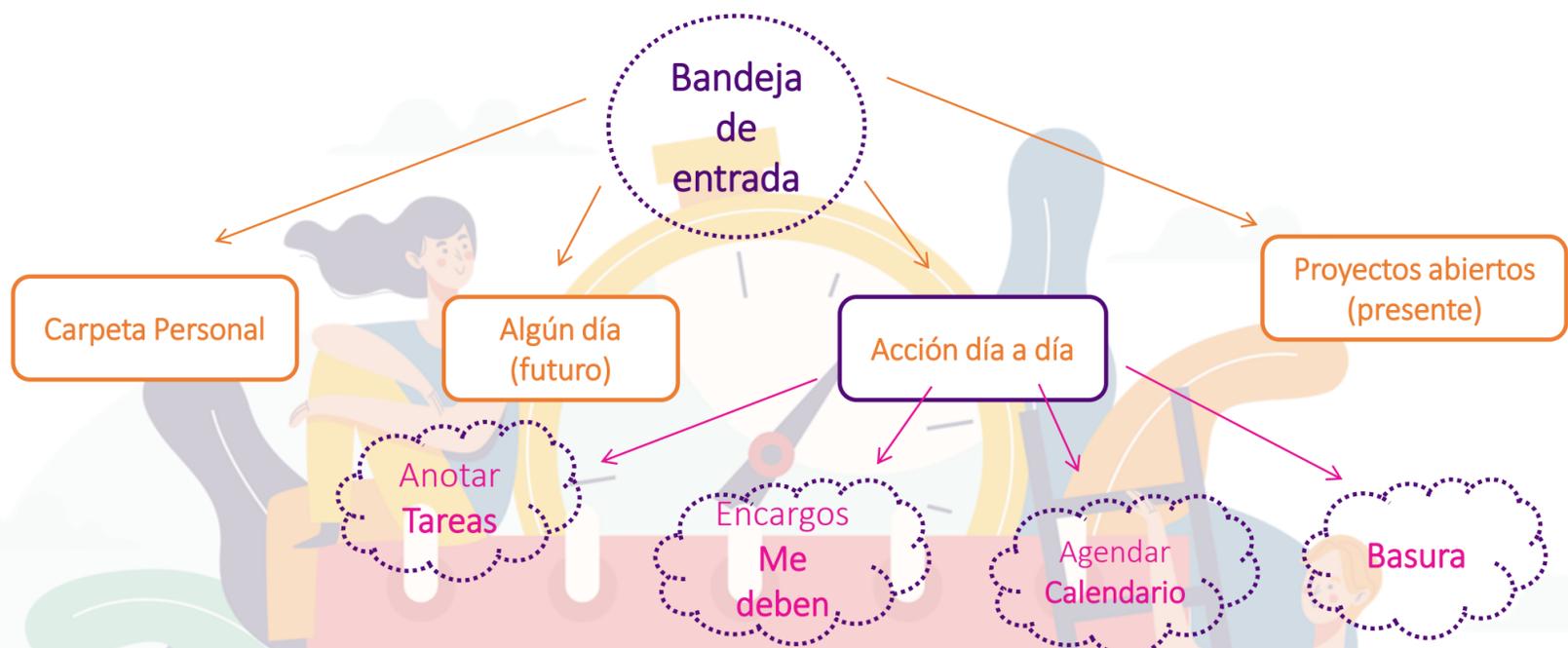
Volatilidad  
Incertidumbre  
Complejidad  
Ambigüedad

Necesidad de **optimizar tiempo y energía** para adaptarnos

## Algunas herramientas para una mejor gestión del tiempo

### MODELO POHER

Programa de Eficacia Personal – Universidad Politécnica de Catalunya



### Matriz de Gestión del Tiempo Stephen Covey

	Urgente	No Urgente
Importante	<b>PRIORIZAR Y ACTUAR</b>	<b>PLANIFICAR</b>
No Importante	<b>DELEGAR</b>	<b>CONSIDERAR</b>