

Gestione su tiempo para sentirse menos estresado

Es común sentir que nunca hay suficiente tiempo para hacer todo. Observe cómo pasa su tiempo. Si pospone tareas con frecuencia y esto hace que tenga poco tiempo, es posible que se sienta estresado por atrasarse.

La buena noticia es que gestionar su tiempo puede ayudarle a terminar más cosas. Cuando tiene un plan, sentirá que tiene el control. Además, tendrá tiempo y energía para hacer actividades que realmente disfruta.



6 consejos para ayudarle a gestionar su tiempo



1. Clasifique sus prioridades

Escriba una lista con las tareas de la semana. Enumere las que debe hacer primero y las que puede dejar para más tarde, o incluso omitir.



2. Desglose los proyectos grandes

Piense en un proyecto grande como una serie de tareas más pequeñas. Trabaje en cada paso, termínelo y pase al siguiente.



3. Sea realista

No se rinda antes de comenzar porque cree que no tendrá tiempo para hacerlo de forma perfecta. Reconozca el mérito de intentarlo.



4. Encuentre su equilibrio

Está bien dejar de lado algunos objetivos y cambiar las prioridades. Hágase el tiempo para otras cosas, como pasar tiempo con familiares y amigos.



5. Cumpla sus compromisos

Ahorre tiempo y energía para lo que más le importa. Está bien decir que no si ya tiene demasiadas responsabilidades.



6. Busque herramientas que funcionen para usted

Pruebe aplicaciones de gestión del tiempo, calendarios en línea o planificadores. Realmente pueden ayudarle a organizar su tiempo y sus tareas.



¿YA LO SABÍA?

Una persona promedio es interrumpida en el trabajo hasta 60 veces al día.*

Para evitar esto, lleve un registro de las interrupciones. Luego, reserve tiempo para abordar cada asunto. Y sepa que está bien decir que no a una tarea o pedir la extensión de una fecha de entrega.



Para acceder a descargos de responsabilidad legales, escanee el código QR o visite [Aet.na/Disclaimers](https://www.aetna.com/Disclaimers).

*PARA LA NOTA SOBRE LAS INTERRUPCIONES: LinkedIn. [Handling interruptions at work](#) (Lidiar con las interrupciones en el trabajo). 5 de abril de 2022. Consultado el 9 de noviembre de 2023.

Aetna® es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna).

[Aetna.com](https://www.aetna.com)

©2024 Aetna Inc.
3018470-03-01 (4/24)

 **aetna®**