

Manejo Efectivo del Tiempo



¿Trabajar muchas horas es sinónimo de trabajar bien?

No es así. En realidad este es uno de los problemas que más aquejan a nuestra sociedad, ya sea que nos desempeñemos como empleados públicos o privados, estudiantes, amas de casa, entre otros. No importa la profesión que realicemos, siempre nos aqueja la llamada "falta de tiempo". Y de este "mal" padecemos todos aquellos que no podemos organizar adecuadamente nuestro tiempo.

Este debe de estar en función de la importancia de nuestras metas y actividades. Si jerarquizamos apropiadamente nuestras metas y actividades, y las realizamos en orden de importancia haremos un excelente uso de nuestro tiempo pues siempre nos enfocaremos a aquello que tiene mayor trascendencia aunque para ello debamos sacrificar otras que sean de mayor relevancia.

Según el Ministerio de Empleo y Seguridad Social español, una vida en armonía es saber encontrar el equilibrio entre:

- El trabajo.
- Familia y los amigos.
- Nuestras necesidades y fisiones.

Es importante estar conscientes de que el tiempo invertido a nuestro trabajo es generador de ingresos y de satisfacción personal, pero hay otras actividades que nos llenan de satisfacción y le dan sentido a nuestra vida y que debemos desarrollar para lograr un equilibrio como seres humanos.

Dedicar tiempo a hacer deportes, cuidar de los nuestros, viajar, ayudar a los demás a través de organizaciones benéficas, pintar, entre otras. También, contribuyen a que nos sintamos bien con nosotros mismos, obteniendo como resultado un manejo efectivo del tiempo.

AGENDA

Lunes 09 – Domingo 15

Participación reunión preliminar para organizar el Día Interamericano del Agua – Viceministerio de Salud Ambiental.

Participación en el taller para conocer, revisar, discutir y aprobar la "Propuesta de Reglamento de Salud de los Viajeros y del Servicio de Sanidad Marítima Aérea y de Fronteras" „Dirección General de Epidemiología.

Coordinación para la revisión de los reglamentos 59-05 de Promoción de la Salud y los lineamientos de las normas de Promoción de Salud.

Validación de revisión de Cartel Cruz Roja Española.

Reunión Técnica con el equipo del Centro Antirrábico Nacional y Coordinación para la validación técnica con audiencia Cartel Rabia.

FRASE DE LA SEMANA

Los días son costosos,
Cuando gastas uno,
tienes un día
menos para vivir.

Por lo tanto,
Debes estar
segur@ de que usas tu
tiempo sabiamente.

