

# TÉCNICAS DE GESTIÓN DEL TIEMPO



Las técnicas de gestión del tiempo son un conjunto de reglas y principios que te ayudan a ser más productivo y eficiente con tu tiempo, tomar decisiones más rápidas y mejorar tus resultados con menos esfuerzo. Existen muchas técnicas basadas en las mejores prácticas recomendadas, como:

- Hacer una lista de tareas diarias.
- Enfocarse primero en las tareas importantes y urgentes.
- Reservar tiempo tanto para tareas prioritarias como para rutinas y descansos.
- Manejar el estrés de manera adecuada.
- Gestionar bien tu equipo.
- Monitorizar el progreso del proyecto y detectar retrasos.

*Referencia:*  
CAKE.com Inc. (n.d.). Las 26 técnicas de gestión del tiempo más efectivas. Clockify.  
Retrieved October 15, 2024, from <https://clockify.me/es/tecnicas-de-gestion-del-tiempo>