



EL LADRÓN del tiempo



#PositivaTeAcompaña



Positiva Prevención



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

JUSTIFICACIÓN



OBJETIVO

Identificar los factores distractores de tiempo, que lleva a procrastinar tareas.
Obtener estrategias propias y estrategias de cambio de manejo de optimización del tiempo.

MATERIALES

1. Ficha de contenido
2. Plumones y/o colores
3. Post-it
4. Tijeras
5. Goma
6. Matriz de identificación de factores distractores.

INSTRUCCIONES

- Paso 1:** Tener a la mano la matriz de identificación de factores distractores y responder ¿Qué tarea o tareas deje de hacer por factores distractores?
- Paso 2:** Recortar de la ficha de contenido los factores distractores que te llevo a no cumplir tus labores.
- Paso 3:** Pegar los factores distractores en la matriz y colocar el tiempo que te tome cada factor distractor en el día.
- Paso 4:** Sumar el tiempo que te tomó los factores distractores y colocar en la zona Total.





POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

Matriz

DE IDENTIFICACIÓN DE **FACTORES DISTRACTORES**

¿Qué tarea o tareas deje de hacer por factores distractores?

Factores distractores

Estrategias

**Total de
tiempo**



POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

Ficha

DE CONTENIDO



**Entorno
del Hogar**



NETFLIX

