

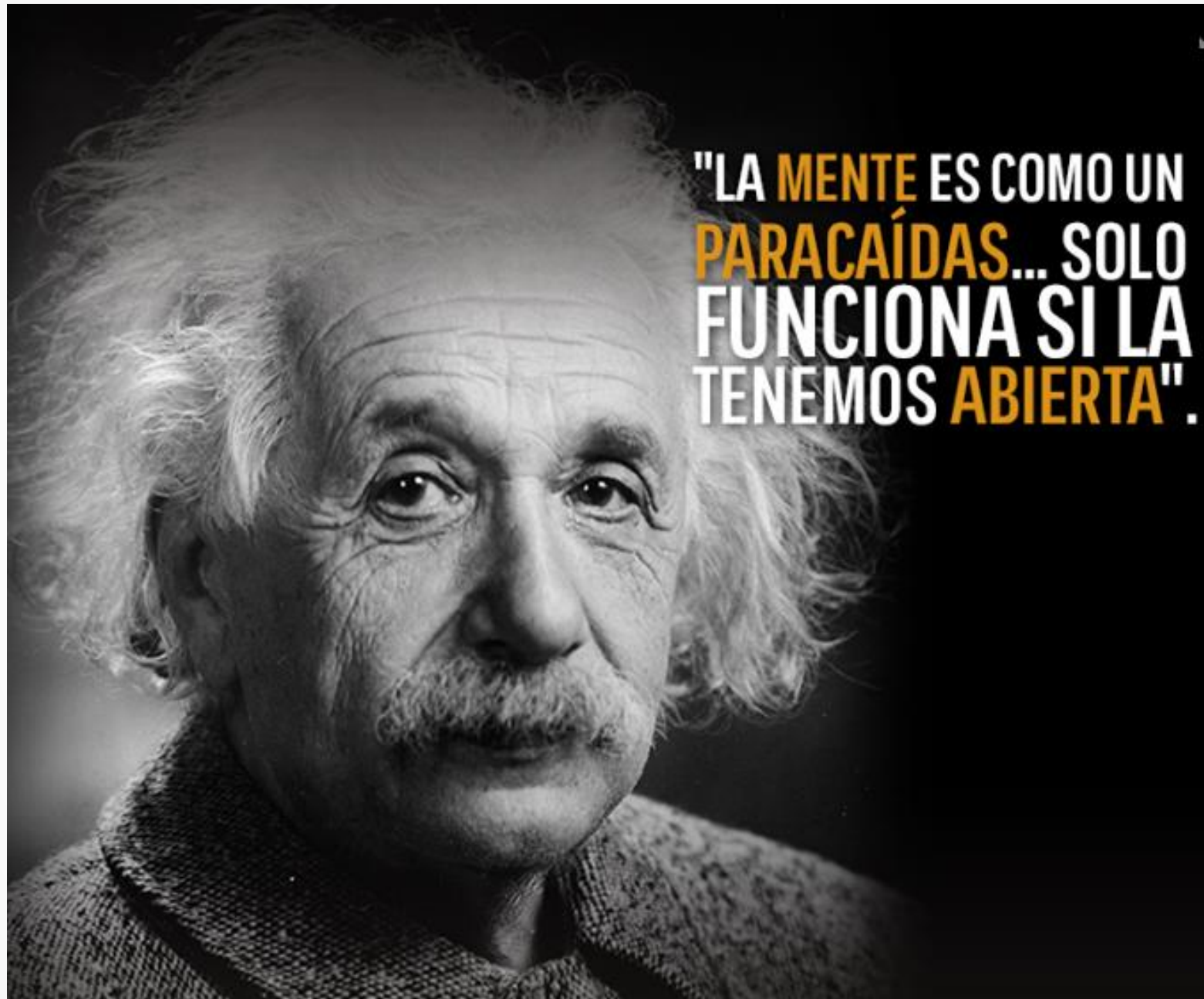
Bienvenidos

INFOCUS

tiempo – mentalidad

Hugo Becerra

Por favor apaga tu celular



"LA MENTE ES COMO UN
PARACAÍDAS... SOLO
FUNCIONA SI LA
TENEMOS ABIERTA".

TIEMPO

- Formemos equipos
- ¿Qué es el tiempo?

■ El Tiempo

$$V = \frac{D}{T}$$

$$\text{Velocidad} = \frac{\text{Distancia}}{\text{Tiempo}}$$

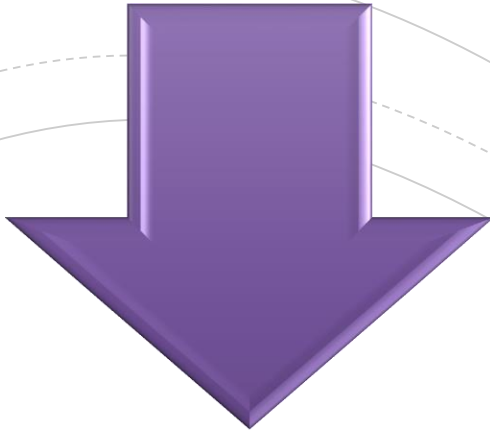
$$\text{Velocidad} = \frac{100 \text{ kms}}{2 \text{ horas}} = 50 \text{ kms/hr}$$

$$T = \frac{D}{V}$$

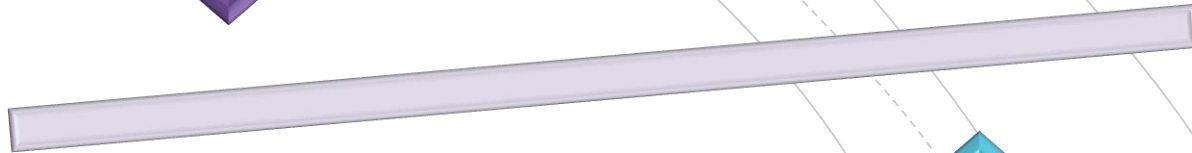
$$\text{Tiempo} = \frac{\text{Distancia}}{\text{velocidad}}$$

$$\text{Tiempo} = \frac{100 \text{ kms}}{50 \text{ kms/hr}} = 2/\text{hrs}$$

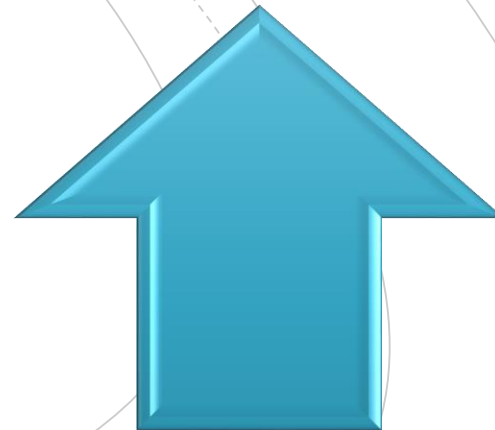
¿Cómo mejoro el tiempo?



**Disminuyendo
la distancia**



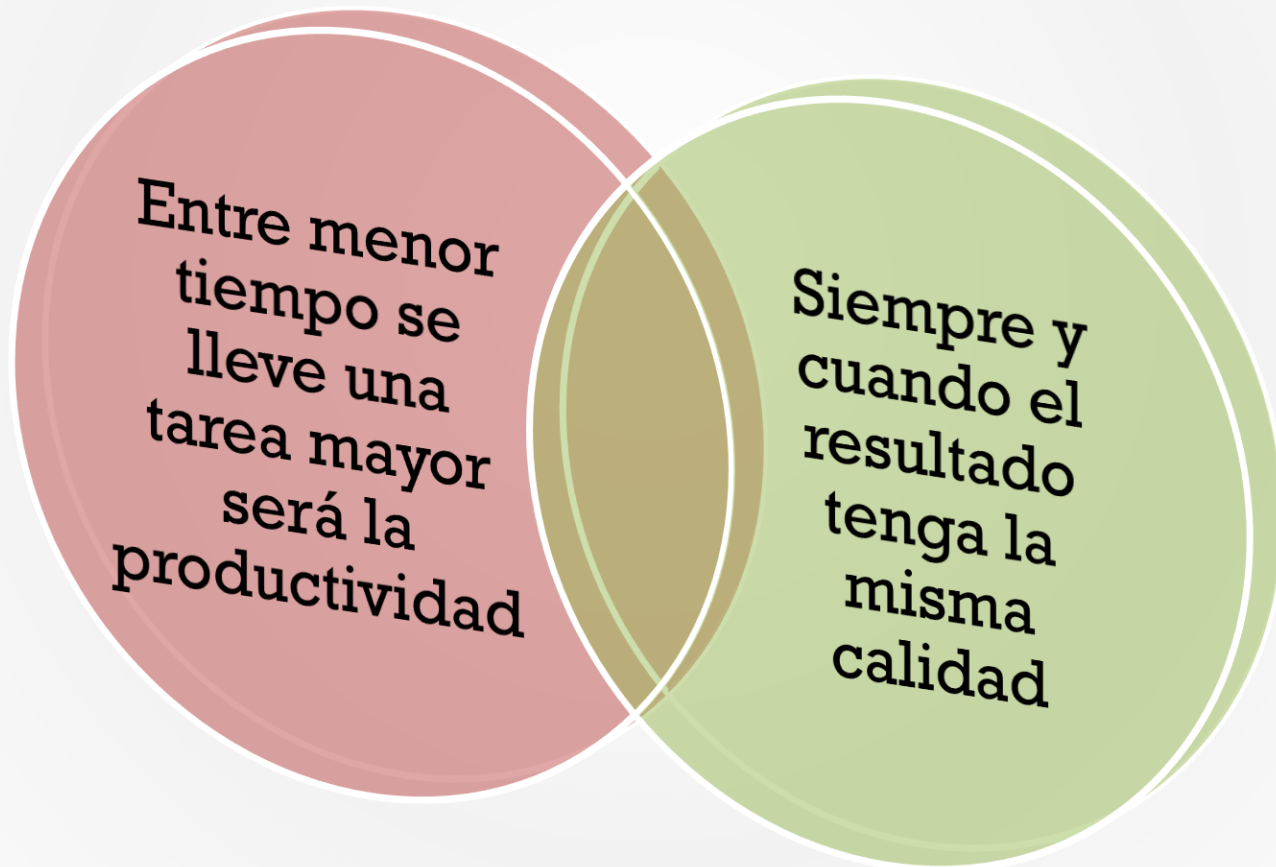
**Aumentando
la velocidad**



- Formemos equipos
- ¿Cómo disminuyo la distancia?
- ¿Cómo aumento la velocidad?

- ¿Cómo romperemos el récord del enroque?

La relación tiempo - productividad



La administración del tiempo

**Todos
tenemos las
mismas 24
horas**

**Por lo tanto
todos estamos
en igualdad
de
condiciones**

**También nos
queda claro
que el no
tener tiempo
es un pretexto**

**La ADT nos
lleva al éxito
porque nos
permite
utilizar el
recurso mas
valioso que
existe**

**¿Cómo
administrar
mejor mi tiempo?**

No dejes para mas tarde
las ranas que te debes
comer hoy



!Comete esa Rana!

Anfibio con pan tostado



- Si te comes una rana viva todas las mañanas sabrás que ya experimentaste la peor cosa que te va a pasar en el día.
- “Todos tenemos nuestras ranas, tareas importantes que hacemos a un lado por alguna razón”
- Existen ranas escondidas en todos lados, proyectos, tareas pendientes, sueños...
- El resto del día será muy productivo y los días de descanso placenteros.

¿De Donde
proviene el
stress?

- **!La angustia
y el estrés
proviene de
las ranas!**

Claridad y Enfoque

- Claridad es saber exactamente cuales son tus metas y objetivos.
- Enfoque es la habilidad de concentrarse en una sola cosa para lograr la tarea más importante.

H H H H H

O O O O O

O O O O O

E E E E E

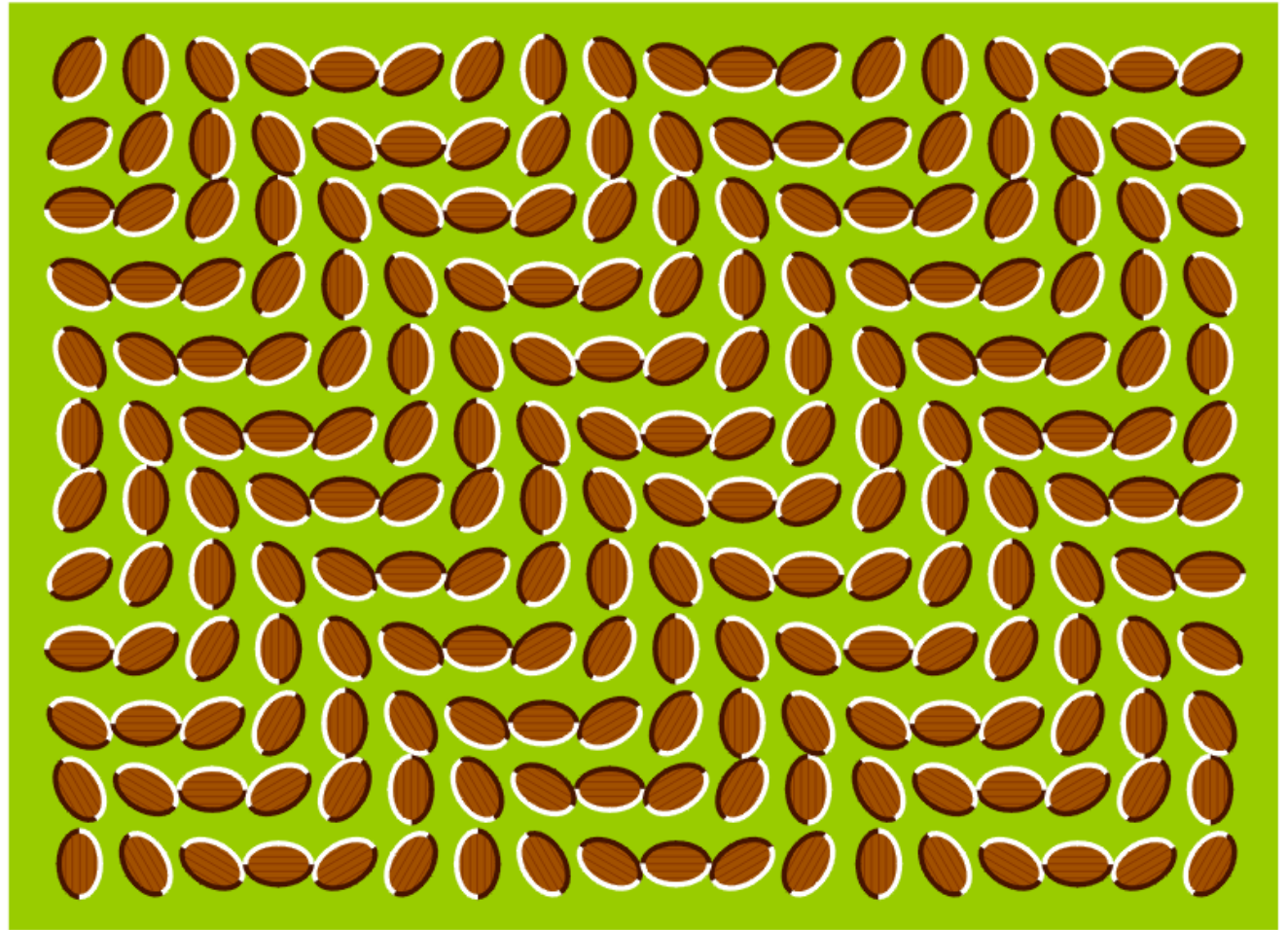
M M M M M

“La falta de claridad
y enfoque te hace
perder tiempo,
perder tiempo limita
la acción,
y la acción es la clave
del éxito”

– Hugo Becerra



Aprende a
ver con
claridad y a
Enfocarte



¿Cuál es el resultado?



Como obtener Claridad y Enfoque

- **Escoge el reto más importante, esa ranota que tienes en tus pendientes y enfréntala efectivamente.**
- **Las cosas cambian durante el día, pero la gente exitosa se lanza directamente y sin dudar a su tarea más importante en cualquier punto del día.**

¿Cómo
obtengo
Caridad y
Enfoque?

Matriz de Importancia - Urgencia

	Urgente	No Urgente
Importante	I Crisis problemas apremiantes Proyectos cuyas fechas vencen	II Actividades de Prevención Desarrollando proyectos Reconocer nuevas oportunidades Actividades de Planeación
No importante	III Interrupciones, algunas llamadas Correo, algunos informes Algunas reuniones Cuestiones inmediatas	IV Redes sociales Algunas llamadas telefónicas actividades agradables

¿En qué
inviertes tu
tiempo?

Realiza el siguiente listado:

- **Lista A:**

Cosas muy importantes que hago actualmente

- **Lista B:**

Cosas muy importantes que debería hacer pero no hago

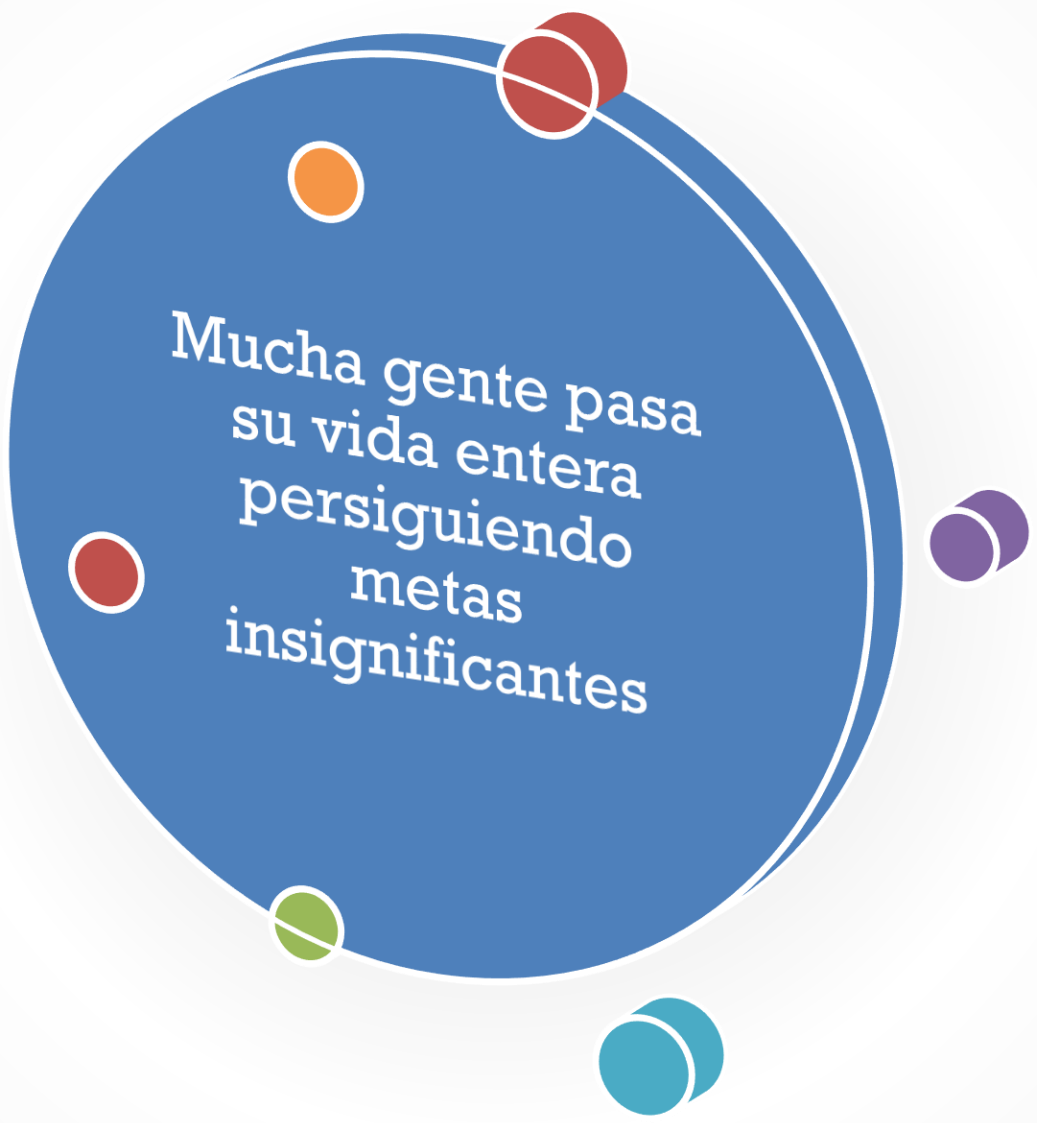
- **Lista C:**

- Cosas que hago que no debería de hacer o al menos no tanto

Establece prioridades: Primero lo primero

- **Tu tienes el poder de cambiar quien eres, pero eso significa cambiar como actúas.**
- **Nunca dejes que tus prioridades mas importantes caigan victimas de las menos importantes.**
- **Cada papel que juegas en la vida tiene un elemento importante, no te dejes arrastrar por lo urgente.**

¿Hacia
dónde vas?



Mucha gente pasa
su vida entera
persiguiendo
metas
insignificantes

Matriz Vida- Aspiraciones

Económico - laboral

Personal

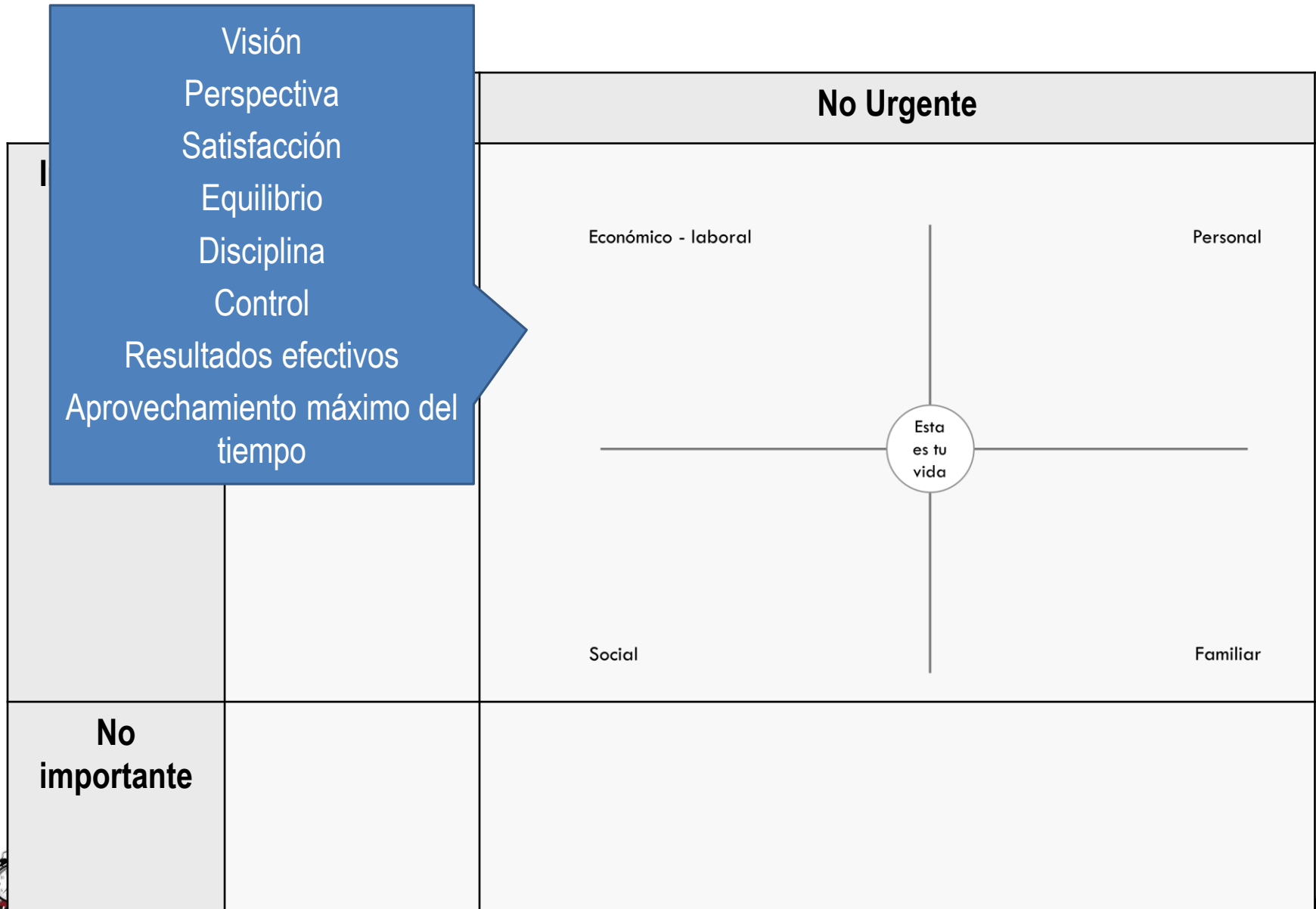
**Esta es
tu vida**

Social

Familiar

¿La matriz vida –
aspiraciones en
que cuadrante debe
ir?

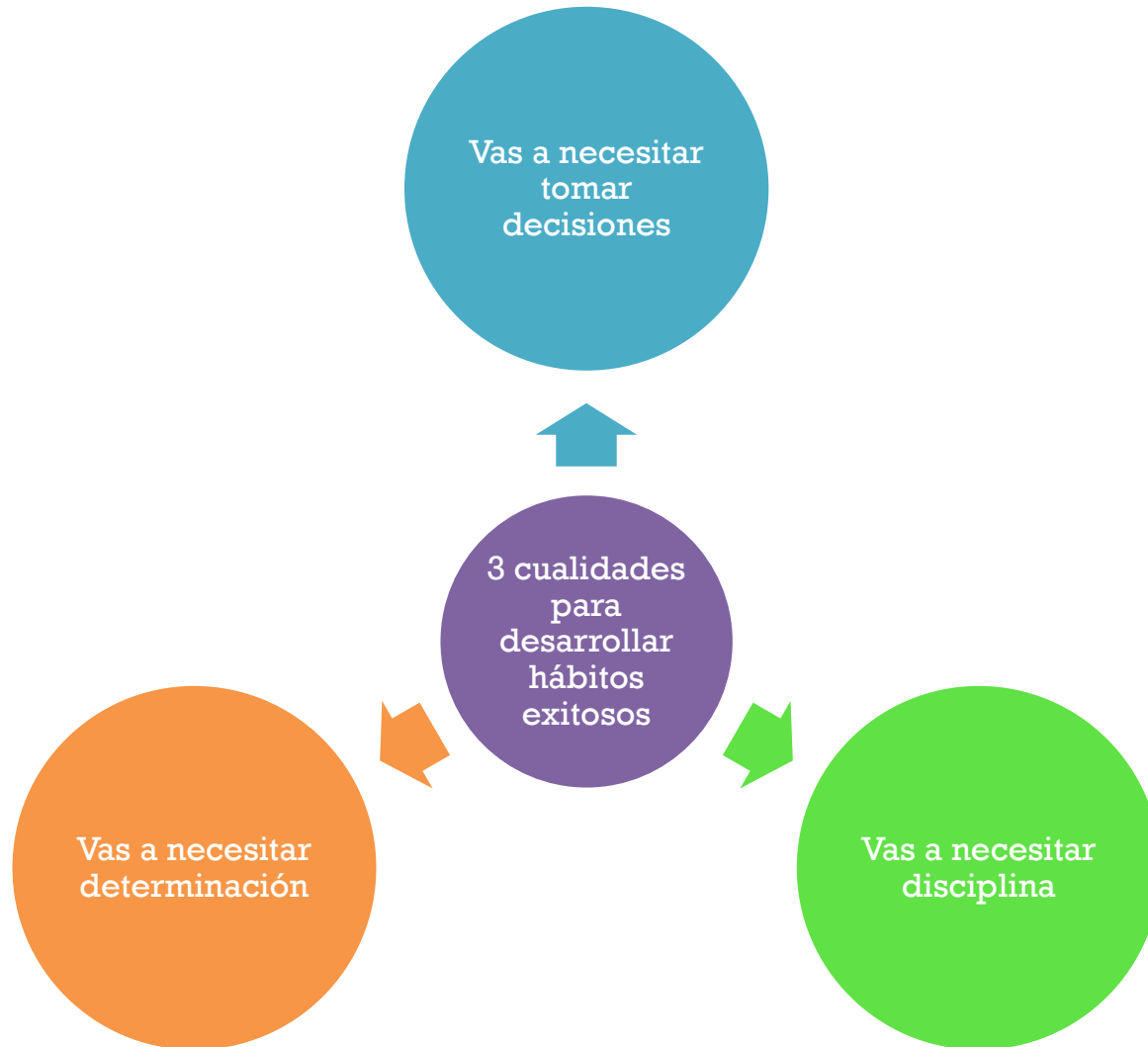
!!!! En el cuadrante II !!!!



Buenos Hábitos

- **Es imposible desarrollar claridad y enfoque si no desarrollas buenos hábitos.**
- **Cerca del 95% del éxito de tu vida depende de los hábitos que cultivas.**
- **Los buenos hábitos son como tus mejores amigos y los malos hábitos (vicios) serán tus peores enemigos.**

Desarrollo de buenos Hábitos



La ley de la eficiencia forzada

La ley de la eficiencia forzada

Cualquier tarea se tomará la cantidad de tiempo que tú le destines

Si tienes dos días, te va a tomar dos días o más.

Si tienes un día para completar un trabajo de dos días de alguna forma encuentras la manera de hacerlo en un día.

Enemigos de la administración del tiempo

Enemigos de la administración del tiempo

Desidia

Permite que las tareas se acumulen.

Desorganización

Permite que todo sea importante y urgente.

Flojera

“en una carrera, la pereza es rápidamente alcanzada por la pobreza” -Benjamin Franklin

Mentalidad mediocre

Permite que los vicios tomen control de los hábitos

Mindset- desarrollando tu potencial

Mindset:
Tanto la capacidad
como la
incapacidad están
en tu mente

Aquello que
consume tu mente
controla tu vida

¿Por dónde
debemos empezar
para formar una
mente exitosa?

A young woman with long brown hair, wearing a white tank top and white pants, is captured mid-jump in a field of yellow daisies. Her arms are raised in a 'V' shape, and her head is tilted back, conveying a sense of joy and freedom. The background is a clear, bright blue sky. The text '¿Qué es actitud?' is overlaid in a large, white, sans-serif font across the center of the image.

¿Qué es
actitud?

“Actitud es la manera con que respondes a la vida cada día, todo el día”



**¿Cómo
debo
responder
a la vida
cada día
todo el día?**



La importancia de la Actitud

“La Actitud es el motor

de las personas de alto desempeño,

mientras más revoluciona más avanza

y mientras más avanza más progresamos”

-Hugo Becerra

¿Qué actitudes observan?



La importancia de la Actitud

“Las actitudes se reflejan en como pensamos, como hablamos, como actuamos, lo que decimos, como lo decimos, como nos movemos...”

...por lo tanto

“LAS
ACTITUDES
NOS
DEFINEN”

Hugo Becerra

Actitud Positiva

Entre + actitudes
positivas adquieras
mejor vas a ser como
persona, mejor vas a
ser percibido por los
que te rodean y mas
fácil será lograr tus
sueños

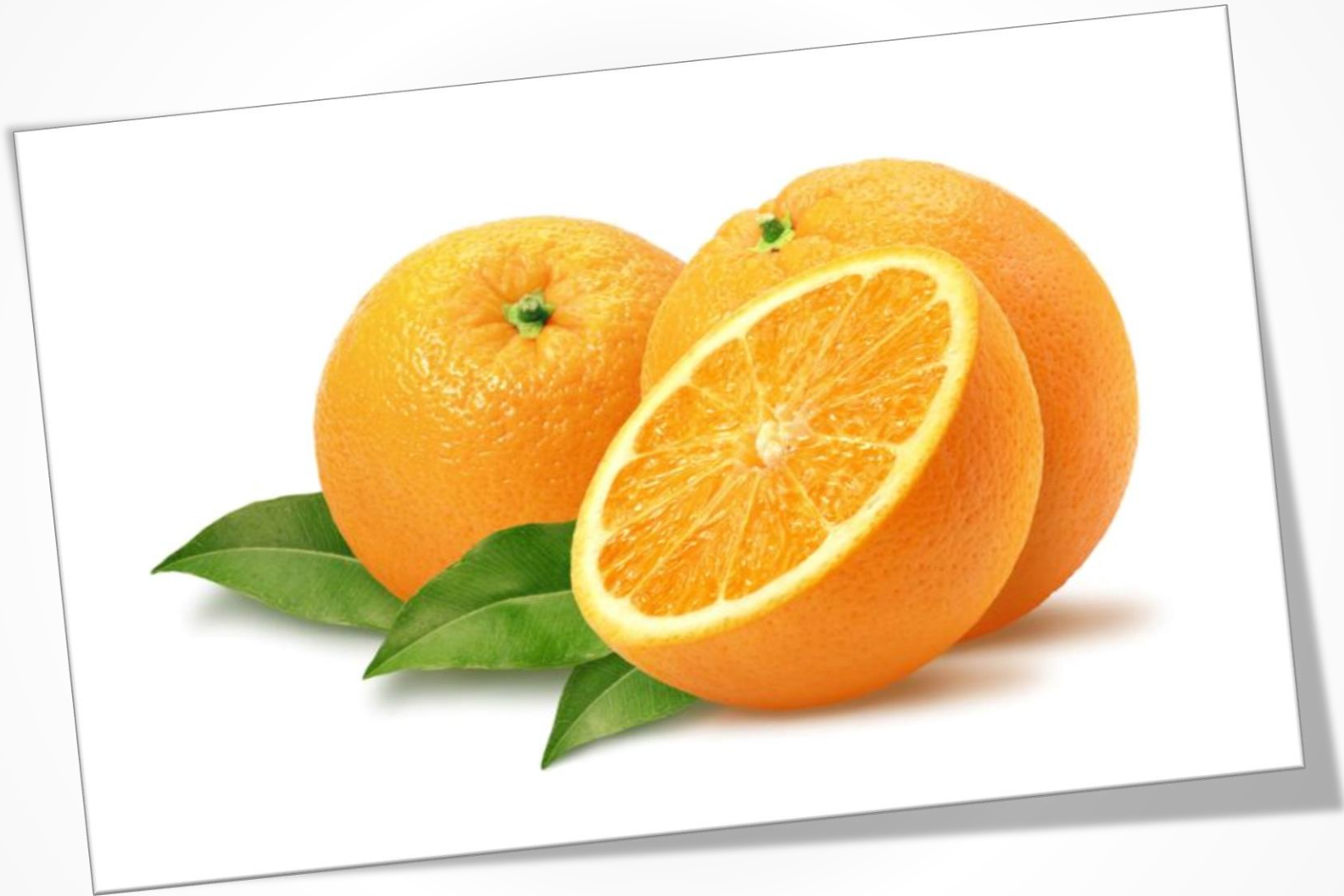


¿Que es Actitud +?

- “Capacidad de **Elección** manifestada en **hechos positivos**”

■ Hugo Becerra





“Las oportunidades son calvas y hay que tomarlas por el pelo”

¿A dónde crees que llegarás?



**Máximo
posible**



**Amplificación
de
oportunidades**



**Mínimo
requerido**



**Perdida de
oportunidades**

**¿Qué cambios necesito
hacer para hacer el máximo
Posible?**

“Las oportunidades son calvas y hay que tomarlas por el pelo”

¿En dónde
debemos dar el
máximo
posible?

!!!!Aquí!!!!

No Urgente

I

Económico - laboral

Personal

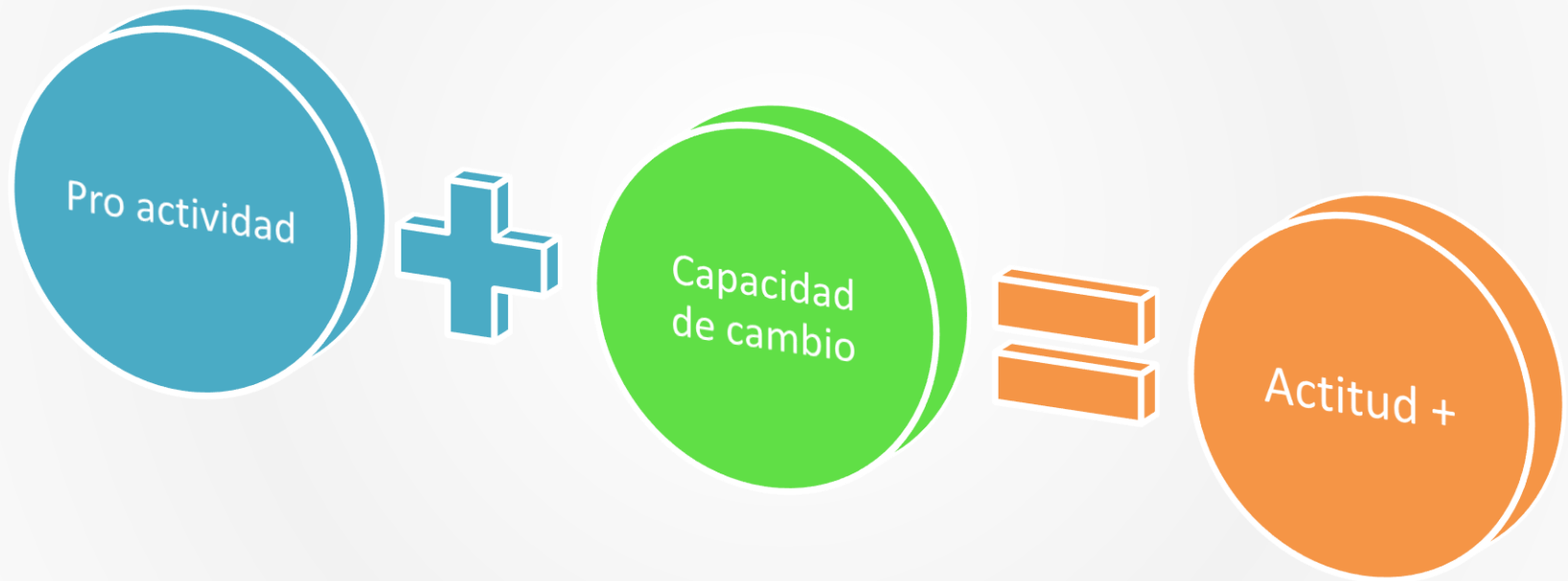
Esta es tu vida

Social

Familiar

No importante

Fórmula de la Actitud

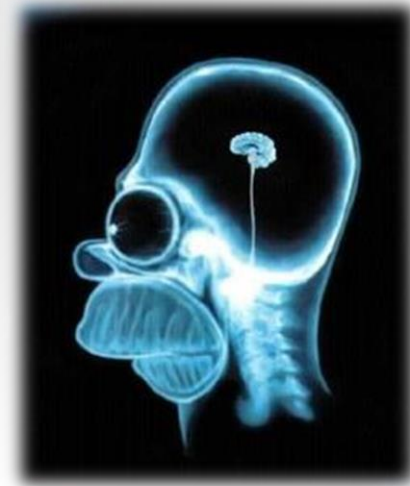


Reactivo vs. Proactivo

Proactivo



Reactivo

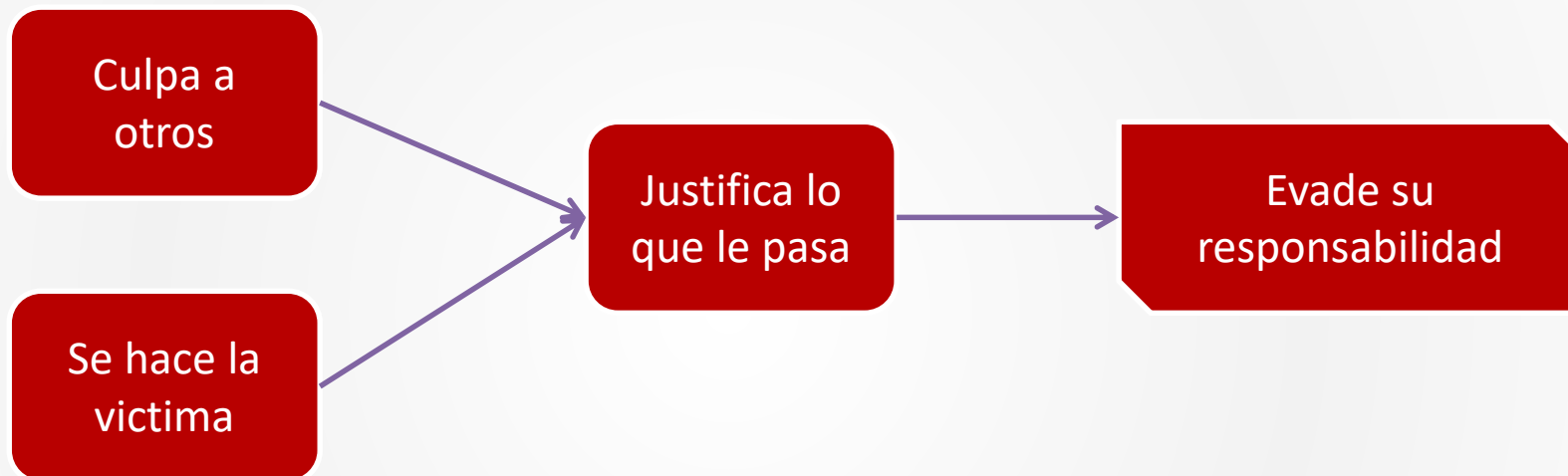


Reactivo vs. Proactivo

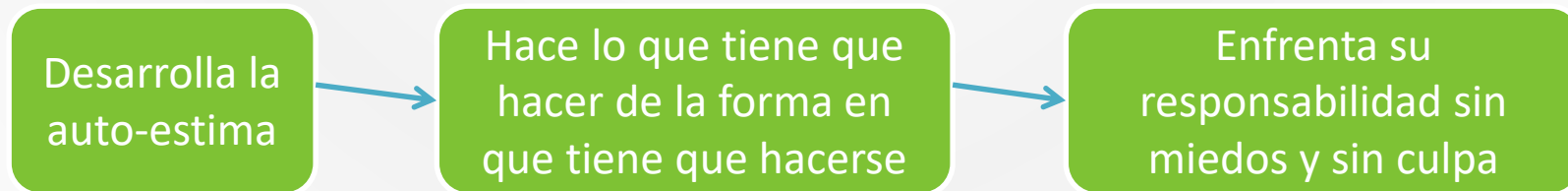


Reactivo vs. Proactivo

Reactivo



Proactivo

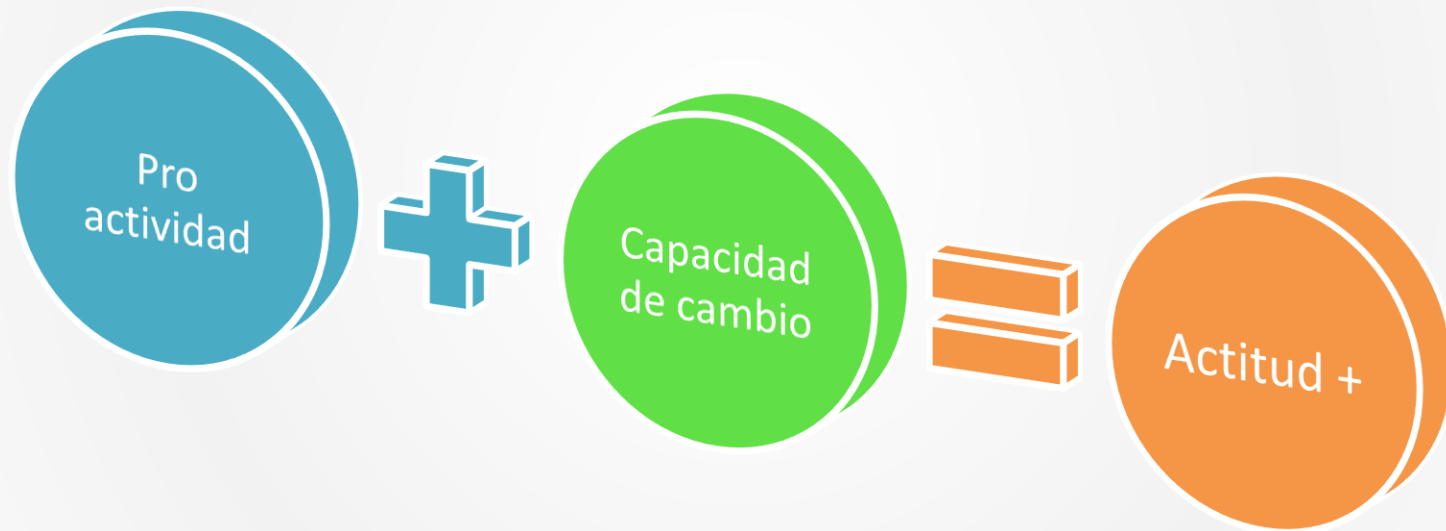


A faded background image of three business professionals in a celebratory mood. On the left, a man in a suit has his right arm raised in a fist pump and an open-mouthed shout. In the center, a woman in a business suit is smiling broadly and giving a thumbs-up. On the right, another man in a suit is smiling and giving a thumbs-up. The overall tone is positive and energetic.

¿Qué es Pro actividad?

- Pro actividad es tener la **iniciativa** y **responsabilidad** nuestros actos.

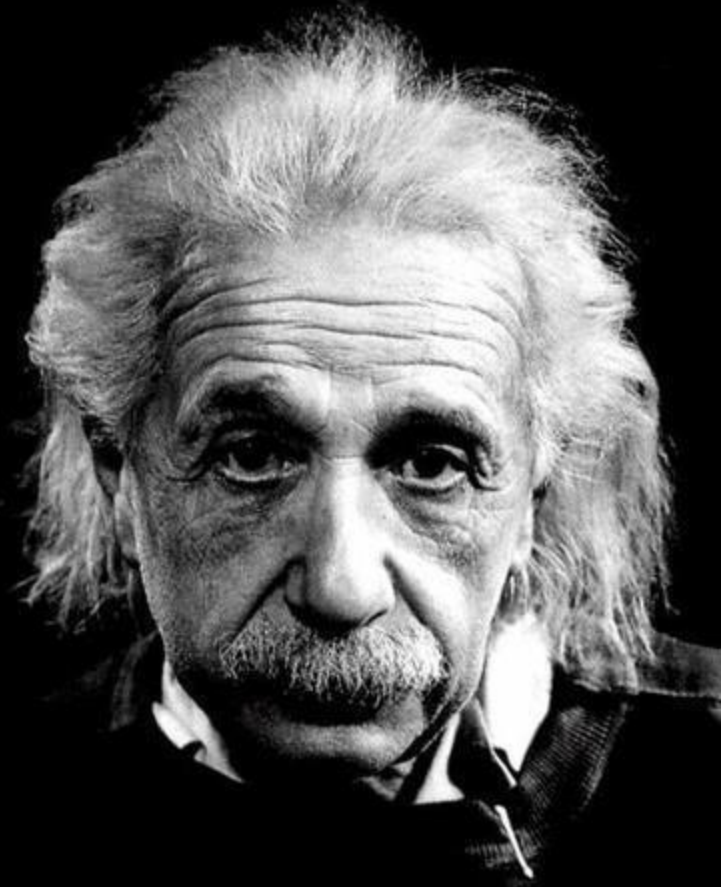
Fórmula de la Actitud



¿Qué es tener Capacidad de cambio?

**Si buscas
resultados distintos,
no hagas
siempre lo mismo.**

Albert Einstein



“La vida no te
va a esperar a
que tu quieras
cambiar”



Cambiar Implica abandonar algunas de las “cómodas” formas de vivir y trabajar a las que estamos acostumbrados

El enemigo a vencer....

oportunidades

oportunidades

Este es tu archienemigo



oportunidades

oportunidades

oportunidades

oportunidades



“La actitud se construye y se vive todos los días y en todas las decisiones que tomas, por lo que debes construir una mentalidad basada en la actitud positiva hasta que esta sea algo natural en ti, hasta que se convierta en un hábito”

El Éxito ...

A photograph of three people jumping joyfully on a grassy hill under a clear blue sky. The person on the left is wearing a black and white patterned top and black pants. The person in the middle is wearing a black long-sleeved shirt, a black hat, and blue jeans. The person on the right is wearing a red and black striped long-sleeved shirt and blue jeans. All three have their arms raised in the air, suggesting a moment of triumph or celebration.

■ El éxito y el fracaso son consecuencias directas de nuestra actitud y nuestra habilidad para aprovechar el tiempo al máximo

Muchas Gracias

<http://diestconsulting.com/infocus>

Hugo A. Becerra Espinoza

Cel: 044 (656) 199.89.76

Email: hugo@diestconsulting.com

www.diestconsulting.com

