

A man in a dark suit is running across a city street, looking back over his shoulder. The background is a blurred cityscape with tall buildings under a cloudy sky. The overall scene conveys a sense of urgency and speed.

LA RAPIDEZ DEL TIEMPO

Prof. Oscar Sánchez Benavides – Antropólogo

El tiempo en la era digital no es solo una tendencia, sino una realidad ineludible. Las empresas y los profesionales que no se adaptan a esta dinámica pueden quedar rezagados y enfrentar dificultades para mantener su competitividad. La sobrecarga de información, la multitarea constante y las demandas personales pueden llevar a un agotamiento rápido y una pérdida de productividad. Este curso aborda la necesidad de aprender a desarrollar habilidades de gestión del tiempo, planificación estratégica y equilibrio entre la vida laboral y personal.

Toma el control de tu vida y tu trabajo de manera efectiva

INTRODUCCIÓN

La gestión efectiva del tiempo es un factor crítico para el éxito en el entorno empresarial actual. Las organizaciones enfrentan una presión creciente para innovar, adaptarse rápidamente a los cambios del mercado y entregar resultados en plazos ajustados. La rapidez del tiempo se ha convertido en un recurso limitado y, por tanto, su optimización es esencial para el logro de metas y objetivos.

Además, la tecnología y las redes sociales han transformado la forma en que trabajamos y nos relacionamos, añadiendo nuevas capas de complejidad a la gestión del tiempo. La integración adecuada de estas herramientas en la rutina diaria de trabajo es esencial para mantenerse competitivo.

Este curso se justifica en la necesidad de capacitar a los profesionales para abordar estos desafíos. Los participantes aprenderán a administrar eficazmente su tiempo y llevar a cabo proyectos con éxito en un mundo acelerado y altamente conectado.

PROPOSITO

El propósito principal de este curso es dotar a los participantes con las habilidades y estrategias necesarias para sobresalir en un entorno empresarial que exige una gestión eficiente del tiempo. Revisaremos herramientas prácticas para optimizar su productividad, liderar proyectos exitosos y equilibrar sus responsabilidades laborales con su vida personal y salud mental.

OBJETIVOS

1. Comprender la dinámica de la rapidez del tiempo en la era digital y su impacto en las empresas y en la vida personal.

2. Desarrollar habilidades de planificación y diseño de proyectos adaptados a este entorno, optimizando los recursos disponibles, cumpliendo con plazos y entregables.

“El ritmo lo lleva el más lento”

3. Aprender técnicas de administración del tiempo y la toma de decisiones efectivas.

4. Explorar el papel de la tecnología, las redes sociales y las relaciones personales en la vida laboral y personal, promoviendo un uso equilibrado.

5. Fomentar la salud mental y el bienestar en el entorno empresarial.

La *rapidez del* tiempo Vs. La *rapidez en* el tiempo

“En la planificación estratégica, es esencial considerar la ***rapidez DEL tiempo***; los cambios en el mercado pueden ocurrir de manera impredecible.”

Al evaluar la viabilidad del proyecto, debemos considerar la ***rapidez EN EL tiempo*** de ejecución de cada fase; algunos aspectos pueden requerir más tiempo y atención.”

Contenido

01

La Era de la Rapidez del Tiempo

1. Introducción a la dinámica del tiempo en la era digital.
2. Impacto en la planificación estratégica y la gestión de proyectos.
3. Reconociendo los desafíos y oportunidades.

02

Administración Efectiva del Tiempo

1. Técnicas de administración del tiempo.
2. Priorización de tareas y establecimiento de metas.
3. Estrategias para evitar la procrastinación.

03

Tecnología, Redes Sociales y Relaciones Personales

1. Uso inteligente de la tecnología y las redes sociales.
2. Mantener relaciones personales significativas en un mundo digital.
3. El impacto de la interacción social en la productividad.
4. Cómo utilizar estas herramientas para aumentar la productividad.

04

Equilibrio entre Trabajo, Vida Personal y Salud Mental

1. Estrategias para encontrar un equilibrio saludable.
2. Prevención del agotamiento y promoción del bienestar.
3. Creación de un plan personal de gestión del tiempo y cuidado personal.

OSCAR SÁNCHEZ BENAVIDES | ANTROPÓLOGO

Antropólogo, docente universitario y servidor público.

Cuenta con una maestría en Docencia para la Educación Superior por la Universidad Andrés Bello de Chile y una maestría en Ética y Democracia por la Universitat de València.

Es docente en temas de ética en la Pontificia Universidad Católica del Perú y en la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.



Toma el control de tu vida y tu trabajo de manera efectiva

