

ATHLETE LEADERSHIP



MOSTRANDO ELCAMINO



Gestión del
tiempo





ATHLETE LEADERSHIP

Resumen del módulo



Lección 1: Pensando en mi tiempo. El primer paso de gestionar el tiempo: pensar en cómo lo usas.

Lección 2: Programar mi tiempo. El segundo paso para gestionar el tiempo: organizar tus días.

Lección 3: Gestionar y ajustar mi tiempo. El tercer paso de gestionar el tiempo: gestionar y ajustar tu horario y cómo lo usas.



ATHLETE LEADERSHIP

Introducciones



Cuéntanos sobre ti:

- Nombre
- Comparte un hobby favorito



ATHLETE LEADERSHIP

Expectativas – Para los atletas



- Sé respetuoso con la persona que habla
- Participa
- Haz preguntas
- Minimiza las distracciones



ATHLETE LEADERSHIP

Expectativas – Para mentores



- Estar atento
- Prepárate para ayudar a los atletas líderes si te lo piden
- No hables en nombre de los atletas; Da ayuda solo si el atleta está pidiendo ayuda
- No hables en nombre de los atletas ni des por hecho que necesitan ayuda: pregúntales
- Sé energético y positivo
- Minimiza las distracciones



ATHLETE LEADERSHIP

Expectativas – Para facilitadores



- Prepárate para enseñar e intenta satisfacer las necesidades de todos los atletas.
- Desafía a los participantes a aprender algo nuevo sobre sí mismos y sobre los demás.
- Ofrecer oportunidades para que cada atleta tenga éxito y crezca.
- Apoya y participa en discusiones y cuestionamientos que conduzcan al aprendizaje.
- Trata a los atletas y mentores con respeto y cuidado.
- Crea un ambiente de respeto mutuo y alegría por aprender.

Lección 1: Pensando en mi tiempo

En esta lección haremos lo siguiente:

- Pensar en cómo pasamos nuestro tiempo
- Hablar sobre cómo nos gustaría cambiar la forma en que pasamos nuestro tiempo





YOUR TIME TRACKER

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY
MORNING	Cepillarse los dientes Vestirse Desayunar Trabajar Revisar correos electrónicos	Cepillarse los dientes Vestirse Desayunar Trabajar Revisar correos electrónicos	Cepillarse los dientes Vestirse Desayunar Trabajar Revisar correos electrónicos
AFTERNOON	Comer Reunión Cita con el dentista	Comer Trabajar en el proyecto Ir al supermercado	Comer con compañeros de trabajo Trabajar en el proyecto Reuniones
EVENING	Preparar y comer la cena Ver la tele Hablar con un amigo por teléfono Bañarse	Entrenamiento de natación Salir a cenar con el equipo Bañarse	Cena con amigos Habitación limpia Ver una película Bañarse
	What surprised you today? No tuve tiempo de limpiar mi habitación como planeaba	What surprised you today? No ví la tele en ningún momento	What surprised you today? Hoy he salido a comer fuera 2 veces



ATHLETE LEADERSHIP

Reflexionando sobre tu tiempo



1. Comparte algo que hayas aprendido o que hayas notado al completar tu horario.
2. Comparte algo que no hayas hecho durante la semana y que te gustaría añadir en el futuro.



ATHLETE LEADERSHIP

Preguntas de reflexión que debes hacerte



1. ¿Qué fue lo que más te sorprendió de tu horario?
2. ¿A qué podrías dedicarle menos tiempo durante la semana?
3. ¿Hay algo que hayas escrito y podrías eliminar por completo porque no es necesario o porque no te gusta hacerlo?
4. ¿Hay algo que te gustaría añadir? ¿Tienes algún objetivo o algo que te guste incluir en tu semana?

Lección 2: Programando mi tiempo

En esta lección haremos lo siguiente:

- Revisar herramientas y técnicas para gestionar el tiempo
- Aplicar esas herramientas y técnicas a nuestros horarios





ATHLETE LEADERSHIP

Actividad en el horario



YOUR DAILY PLANNER

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY
8am	Rutina matutina Llegar al trabajo Revisa los correos electrónicos	Rutina matutina Llegar al trabajo Revisa los correos electrónicos	Rutina matutina Llegar al trabajo Revisa los correos electrónicos
10am	Trabajo en el proyecto		
12pm	Comida	Comida	Comida con compañeros de trabajo
2pm	Reunión	Trabajo en el proyecto	Trabajar en el proyecto
4pm	Cita con el dentista	Ir al supermercado	Reunión
6pm	Preparar y comer la cena Limpiar la cocina Hablar por teléfono Ver la tele	Entrenamiento de natación Cena con el equipo	Cena con amigos Limpiar la habitación Ver la película
8pm		Bañarse	Bañarse



ATHLETE LEADERSHIP

Compartir y reflexionar



1. ¿Qué grandes cambios hiciste en tu horario?
2. ¿Qué añadiste que no hiciste originalmente cuando hiciste tu horario temporal? ¿Por qué lo añadiste?
3. ¿Te gusta usar la plantilla de horario para planear tu semana?



**PROBLEM
SOLVING**



FLEXIBILITY



ATHLETE LEADERSHIP

Rocas, Piedras y Arena





ATHLETE LEADERSHIP

Rocas, Piedras y Arena



ROCKS, PEBBLES AND SAND



DAY: _____

● ROCKS

● PEBBLES

● SAND



ATHLETE LEADERSHIP

Mejorando tu horario



✓ **ORGANIZE
& PLAN!**

DAY: _____

DATE: _____

TIME	ACTIVITY	URGENCY	NOTES
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	



ATHLETE LEADERSHIP

Mejorando tu horario



✓ **ORGANIZE
& PLAN!**

DAY: _____

DATE: _____

TIME	ACTIVITY	URGENCY	NOTES
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	



ATHLETE LEADERSHIP

Mejorando tu horario



✓ **ORGANIZE
& PLAN!**

DAY: _____

DATE: _____

TIME	ACTIVITY	URGENCY	NOTES
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	



ATHLETE LEADERSHIP

Mejorando tu horario



DAY: _____

DATE: _____

TIME	ACTIVITY	URGENCY	NOTES
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	
		☐ URGENT ☐ NON-URGENT	



ATHLETE LEADERSHIP

Discusión



1. ¿Cuál de estas técnicas te gusta más?
2. ¿Qué otras técnicas has usado para gestionar tu tiempo?

Lección 3: Gestionar y ajustar mi tiempo

En esta lección haremos lo siguiente:

- Flexibilidad para practicar y resolver problemas





ATHLETE LEADERSHIP

Preguntas de reflexión



1. Cuando tuviste que añadir la reunión de Olimpiadas Especiales y la cita con el médico, ¿cómo lo hiciste?
2. ¿Cuál fue tu proceso mental para tomar la decisión que tomaste?
3. ¿Te habría servido alguno de los consejos que acabamos de repasar?



ATHLETE LEADERSHIP

Llamado a la acción



Durante el próximo mes:

- Trabaja en gestionar tu tiempo usando las técnicas que hemos empleado hoy
- Haz un seguimiento con tu mentor y habla sobre los éxitos y los retos
- ¿Cómo puedes programar tu horario para tener tiempo y trabajar en tu camino de liderazgo?



ATHLETE LEADERSHIP

Conclusiones



- Cada uno gestiona su tiempo de forma diferente. Debes encontrar qué herramientas y técnicas funcionan mejor para ti.
- Reserva primero tiempo para tus tareas más urgentes e importantes antes de añadir otras tareas y actividades.
- Asegúrate siempre de reservar tiempo para tus objetivos.
- Es importante mantener un equilibrio entre la vida laboral y personal.
- ¡Surgirán eventos inesperados y no pasa nada! Recuerda ser flexible y usar tus habilidades para resolver problemas cuando esto ocurra.

