

GESTIÓN DE PRIORIDADES

BITÁCORA

SESIÓN 1



Sesión 1:

"CAMBIO DE ERA, CAMBIO DE MINDSET"

Nuestro contexto...

La historia del cambio radical...

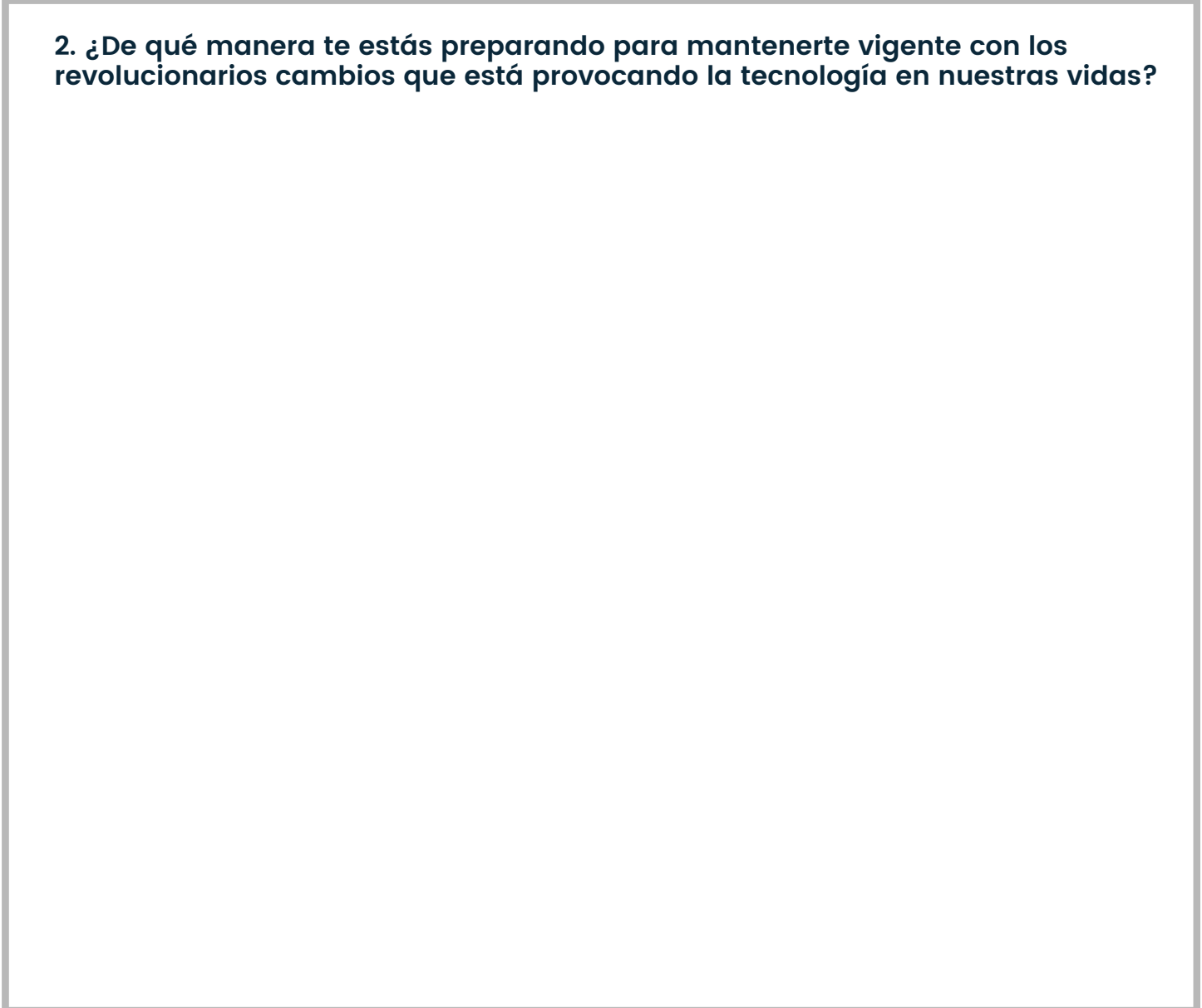


Actividad 1: Nuestro contexto y su impacto en mi vida

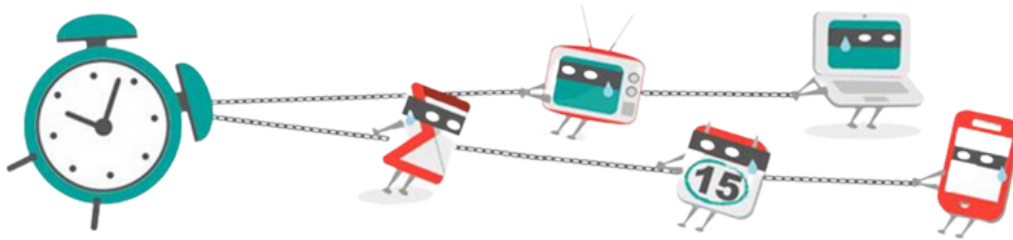
1. ¿Hasta qué punto crees que la tecnología de esta cuarta revolución industrial (Inteligencia Artificial, Blockchain, Internet de las Cosas, Ciberseguridad, Cloud, etc.) puede potenciar nuestras habilidades y competencias como seres humanos?



2. ¿De qué manera te estás preparando para mantenerte vigente con los revolucionarios cambios que está provocando la tecnología en nuestras vidas?



■ Actividad 2: ¿Quién me roba tiempo, la tecnología o mi mente?



¡La verdad nos hace libres!

Te desafío a observar tu verdad de forma descarnada.

Utiliza las aplicaciones disponibles en tus dispositivos tecnológicos (smartphone, computador, Tablet) para verificar la cantidad de tiempo que pasa en redes sociales. Luego, realiza un honesto ejercicio de autoobservación y registra el momento en el que miras las pantallas para mirar redes sociales o buscar información en internet que no esté directamente relacionada con tu trabajo o con la tarea que estás realizando en ese mismo instante.

Por ejemplo: Estás trabajando a primera hora en la elaboración de un informe, pero te distraes porque recordaste que no habías llamado a tu amiga que está enferma. Entonces abres tu WhatsApp con la intención de escribirle, pero al abrir la aplicación te encuentras con varios mensajes que no has leído y comienzas a abrirlos... ¿te ha pasado verdad? En ese momento miras la hora y escribes qué estabas haciendo y cuál fue el pensamiento que te distrajo, de la siguiente manera:

HORA	ACTIVIDAD INTERRUMPIDA	PENSAMIENTO DISTRACTOR
09:18 AM	Informe de ventas mensual	No llamé a Lucía

Puedes usar esta matriz para ir registrando estos eventos distractores o puedes hacerlo de la forma que mejor te convenga. Pero **¡ATENCIÓN!**, también es importante que tomes consciencia de las justificaciones que tu mente te va a ofrecer para no hacer el ejercicio.

