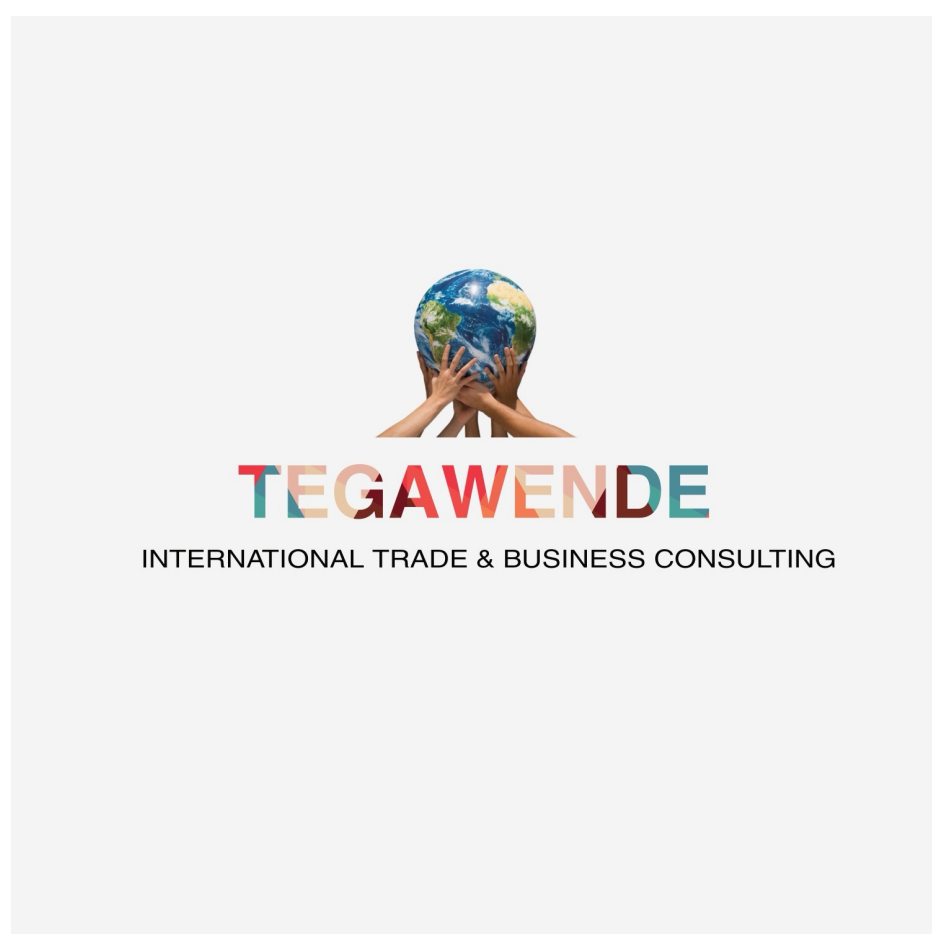


Diagnostico del Tiempo: La Herramienta que Cambió mi Vida

Este documento presenta una poderosa herramienta de autoconocimiento: el **Diagnóstico del Tiempo**. A través de un proceso estructurado en siete pasos, aprenderás a evaluar cómo inviertes tu energía y si esta inversión está alineada con tus verdaderos valores. Descubrirás cómo esta metodología puede **transformar tanto tu vida personal como profesional**, ayudándote a identificar desequilibrios y a tomar acciones concretas para realinearte con lo que realmente te importa.

TK



El Primer Paso para el Cambio Real

Antes de establecer una estrategia clara para tu vida —ya sea personal o profesional— hay un paso que no puedes saltarte:

👉 Saber exactamente dónde estás hoy.

Sentirte abrumada, estancada o desconectada de tus prioridades no es una casualidad.

Muchas veces, **el problema no es falta de tiempo... sino de claridad.**

En Tegawende, creemos que **el primer paso para cualquier cambio real es observar con honestidad.**

Y para eso, te invito a empezar con una herramienta poderosa:

👉 **El diagnóstico del tiempo.**

En Tegawende, todo proceso de transformación empieza con un diagnóstico claro y estructurado.

Yo también lo viví. Cuando decidí [salir del burnout](#) y reconstruir mi vida, este fue mi primer paso.



La Importancia del Diagnóstico

Nos permite hacer un balance de nuestra situación, entender cómo llegamos hasta aquí y qué nos impide alcanzar nuestras metas. Solo así podremos tomar las decisiones correctas para corregir el rumbo.

Porque una auditoría del tiempo te ayuda a:

- **Entender** cómo llegaste hasta aquí
- **Identificar** lo que te está bloqueando
- Elegir tus **próximos pasos** con intención

En el método **IMAGINE**, esto corresponde a las fases de **Identidad** y **Aceptación** — claves para realinearte antes de actuar.



¿Qué es el Diagnóstico?



Es una forma simple y reveladora de ver en qué inviertes tu energía, y si esa inversión está alineada con lo que te importa de verdad.

¿Cómo se hace un buen diagnóstico?

Un buen diagnóstico debe ser **profundo, completo y accionable**.

Hay varias herramientas que pueden ayudarte — te las iré presentando en detalle en las próximas semanas.

Profundo

Va más allá de la superficie para descubrir las verdaderas causas y patrones que subyacen a tu uso del tiempo. No se limita a observar lo evidente, sino que indaga en las motivaciones y valores que influyen en tus decisiones diarias.

Completo

Abarca todas las áreas de tu vida, desde lo personal hasta lo profesional, sin dejar fuera aspectos importantes. Considera tanto lo que haces como lo que has dejado de hacer, tus rutinas diarias y tus actividades ocasionales.

Accionable

Te proporciona información clara que puedes utilizar para tomar decisiones concretas. No se queda en la teoría o el análisis, sino que te orienta hacia cambios prácticos y realizables en tu día a día.

Herramientas de Diagnóstico en el Ámbito Personal

Para realizar un diagnóstico efectivo en el ámbito personal, existen diversas herramientas que pueden ayudarte a obtener una visión clara y completa de tu situación actual. Cada una de estas herramientas aborda diferentes aspectos de tu vida y te permite identificar áreas de mejora, fortalezas y oportunidades de crecimiento.

Auditoría del tiempo

Analiza cómo distribuyes tus horas diarias entre diferentes actividades y si esta distribución refleja tus verdaderas prioridades. Te ayuda a identificar patrones, detectar "ladrones de tiempo" y encontrar espacios para lo que realmente te importa.

Ikigai

Concepto japonés que significa "razón de ser". Esta herramienta te ayuda a encontrar el equilibrio entre lo que amas, lo que se te da bien, lo que el mundo necesita y por lo que puedes ser remunerado, identificando así tu propósito vital.

Rueda de la vida

Evalúa tu nivel de satisfacción en diferentes áreas vitales (salud, relaciones, finanzas, desarrollo personal, etc.), permitiéndote visualizar de forma gráfica el equilibrio general de tu vida y detectar áreas desatendidas.

Pirámide de Maslow

Basada en la jerarquía de necesidades humanas, te ayuda a identificar qué necesidades tienes cubiertas y cuáles requieren atención, desde las más básicas (fisiológicas) hasta las más elevadas (autorrealización).

Línea de vida

Representación visual de los eventos significativos de tu vida, te permite identificar patrones, momentos clave y decisiones que han marcado tu trayectoria, ayudándote a comprender mejor tu presente y planificar tu futuro.

nientas gnóstico nal





Herramientas de Diagnóstico en el Ámbito Profesional

El entorno profesional requiere herramientas específicas para evaluar tanto el desempeño individual como aspectos organizacionales, estratégicos y de mercado que impactan tu desarrollo y resultados.



Recorrido del cliente (Customer Journey)

Mapea la experiencia del cliente con tu producto o servicio, identificando puntos de contacto y oportunidades de mejora para optimizar su experiencia.



Análisis FODA (SWOT)

Evalúa Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas de tu proyecto, proporcionando una visión estratégica para tomar decisiones informadas.



Auditoría de datos

Examina la calidad y utilidad de tus datos profesionales, asegurando que la información para tus decisiones sea precisa y relevante.



Análisis descriptivo

Utiliza datos históricos para identificar patrones y tendencias que ayuden a comprender tu situación actual y predecir escenarios futuros.



Las cinco fuerzas de Porter

Analiza la competencia dentro de una industria considerando: poder de negociación, amenazas de nuevos competidores y productos, y rivalidad entre competidores existentes.



Cuadro de mando integral

Evalúa el desempeño desde cuatro perspectivas: financiera, clientes, procesos internos, y aprendizaje, ofreciendo una visión equilibrada del progreso estratégico.



Matriz BCG

Clasifica productos según su participación y crecimiento en el mercado, facilitando decisiones sobre recursos y estrategias específicas para cada categoría.



VRIO

Evalúa recursos según su Valor, Rareza, Imitabilidad y Organización, identificando ventajas competitivas sostenibles y áreas de diferenciación estratégica.

El Diagnóstico del Tiempo como Herramienta Transversal

Es una **herramienta transversal**: bastante sencilla de aplicar en la vida personal.

En el entorno laboral puede requerir más complejidad debido a la cantidad de variables a considerar.

Si necesitas apoyo para adaptarla a tu contexto profesional, [contáctame](#) — estaré encantada de ayudarte a construirla.



Aplicación Personal

En el ámbito personal, el Diagnóstico del Tiempo se implementa de manera relativamente sencilla. Puedes realizarlo individualmente, siguiendo los pasos que se detallarán más adelante, y obtener resultados significativos que te ayuden a reorientar tus prioridades y hábitos diarios.

Esta versión del diagnóstico se centra principalmente en tus actividades cotidianas, tus relaciones personales, tus pasiones y tus valores fundamentales, proporcionándote una visión clara de cómo estás invirtiendo tu tiempo y energía.



Aplicación Profesional

En el contexto profesional, el Diagnóstico del Tiempo adquiere mayor complejidad. Debe considerar no solo tu gestión personal del tiempo, sino también factores como procesos organizacionales, dinámicas de equipo, demandas del mercado, ciclos de producción y expectativas de clientes o stakeholders.

La implementación en este ámbito puede requerir la adaptación de la herramienta a las particularidades de tu sector, empresa o rol, así como la integración con otras metodologías de análisis empresarial para obtener una visión completa y accionable.

Herramientas de diagnóstico del tiempo



Fundamentos del Diagnóstico del Tiempo

Un buen diagnóstico es mucho más que "revisar tu agenda".

Se trata de observar, con honestidad, cómo estás utilizando tu tiempo — y si eso está **en línea con tus valores**.

Es observar de manera honesta en qué inviertes tu energía... y si eso realmente refleja lo que valoras.

Esta herramienta es útil tanto si estás reevaluando tus **prioridades** personales como si estás auditando tu energía profesional. Este diagnóstico se adapta tanto a tu **vida personal como profesional**.

Es la **herramienta más versátil** de nuestra [caja de herramientas](#).

Más allá de la agenda

El Diagnóstico del Tiempo no se limita a contabilizar horas o revisar calendarios. Es un proceso de reflexión profunda que te invita a cuestionar tus hábitos, decisiones y patrones de comportamiento en relación con tu uso del tiempo.

Alineación con valores

La verdadera potencia de esta herramienta radica en su capacidad para revelar desconexiones entre lo que dices valorar y cómo realmente inviertes tu tiempo y energía. Esta confrontación, aunque a veces incómoda, es el primer paso hacia una vida más auténtica y satisfactoria.

Versatilidad de aplicación

Su adaptabilidad a diferentes contextos y necesidades la convierte en un recurso fundamental para cualquier proceso de transformación, ya sea personal o profesional. Puede utilizarse tanto en momentos de crisis como en períodos de reevaluación estratégica.

Paso 2: Anota Todas tus Actividades

Piensa en todo lo que haces, sea grande o pequeño. A medida que te vayan viniendo a la mente, **escríbelas en la columna 2**. No te preocupes por el orden.

Incluye tus rutinas diarias, actividades ocasionales, pasiones olvidadas o aspiraciones futuras.

También valores esenciales como "familia", "fe" o "amistad".

Incluye actividades ocasionales (fines de semana, vacaciones).

Piensa en cosas que solías disfrutar pero que dejaste de hacer.

También incluye actividades importantes que deberían formar parte de tu vida aunque aún no estén presentes — como la familia, Dios, o los amigos...

Lista absolutamente todo

Desde hábitos diarios hasta hobbies ocasionales, pasiones del pasado o aspiraciones futuras.

Incluso cosas como "familia", "fe" o "amistad" — si son importantes para ti, deben estar aquí.



Rutinas diarias

Trabajo, ejercicio, comidas, desplazamientos, tiempo en redes sociales, lectura, meditación, cuidado personal...



Hobbies y pasiones

Pintura, música, jardinería, cocina, deportes, fotografía, escritura, manualidades...



Relaciones

Tiempo con pareja, hijos, padres, amigos, mascotas, comunidad, voluntariado...



Aspiraciones

Aprender un idioma, viajar, escribir un libro, cambiar de carrera, iniciar un proyecto personal...

Paso 3: Rellena las Columnas de Tiempo

¿Cuántas horas, aproximadamente, dedicas a cada actividad en diferentes contextos?

Pregúntate:

🕒 ¿Cuánto tiempo dedico a cada actividad durante la semana?

🕒 ¿Y los fines de semana? ¿En vacaciones?

Usa bloques de tiempo aproximados — horas, medias jornadas... las estimaciones también sirven.

Algunas actividades quedarán en blanco o con tiempos mínimos. Y está bien.

Sé honesto contigo mismo

Este ejercicio no es para juzgarte, sino para obtener una imagen real de tu situación actual. Intenta ser lo más preciso posible, pero recuerda que se trata de estimaciones. Lo importante es capturar la proporción relativa de tiempo que dedicas a cada actividad.

Si descubres que algunas actividades importantes apenas tienen tiempo asignado, o que otras menos relevantes ocupan gran parte de tu día, no te culpes. Esta toma de conciencia es precisamente el objetivo del diagnóstico.

Considera diferentes contextos temporales

La distribución de tu tiempo puede variar significativamente entre días laborales, fines de semana y períodos vacacionales. Analizar estas diferencias te ayudará a identificar patrones y a comprender mejor cómo adaptas tus prioridades según el contexto.

Por ejemplo, podrías descubrir que algunas actividades que consideras importantes solo las realizas durante las vacaciones, o que ciertos hábitos ocupan una proporción desproporcionada de tu tiempo entre semana.

Tu Cuaderno de Pensar

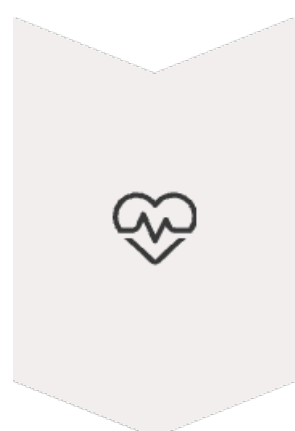
Paso 4: Prioriza lo que Importa

Deja que hable tu intuición. ¿Qué actividades son más importantes para ti?

En la columna 1, clasifica tus 10 actividades más importantes.

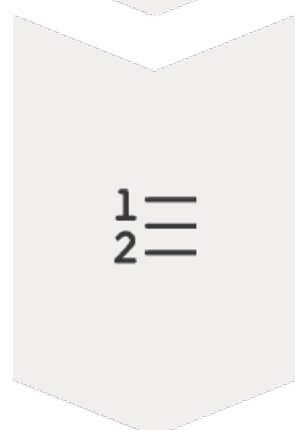
Comienza con 1 (la más importante), luego 2, y así sucesivamente.

Deja que decida tu corazón, no tu agenda.



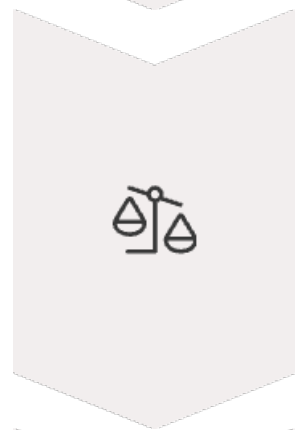
Escucha tu voz interior

Este es el momento de conectar con tus valores más profundos, no con lo que crees que "deberías" valorar.



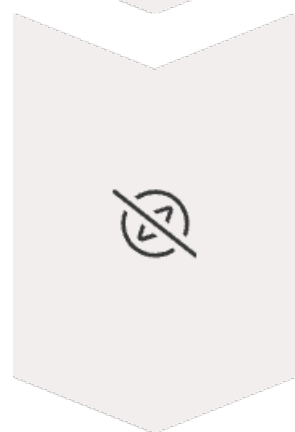
Clasifica tus prioridades

Identifica las 10 actividades que realmente importan en tu vida y ordénalas según su relevancia personal.



Separa lo urgente de lo importante

Distingue entre actividades que parecen prioritarias por su urgencia y aquellas que son verdaderamente significativas para ti.



Orienta tu brújula interna

Esta clasificación servirá como guía para las decisiones que tomarás en los siguientes pasos del diagnóstico.

Este paso es fundamental porque establece un punto de referencia claro sobre lo que realmente valoras. A menudo, descubrimos sorprendentes desconexiones entre lo que decimos que es importante para nosotros y cómo realmente invertimos nuestro tiempo y energía. La priorización consciente te permite establecer un estándar contra el cual evaluar tus hábitos actuales.

Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas en este ejercicio. Tus prioridades son personales y pueden diferir completamente de las de otras personas. Lo importante es que sean auténticamente tuyas, no influenciadas por expectativas externas o presiones sociales.

Paso 5: Analiza el Desequilibrio

¿Dónde va tu tiempo? ¿Coincide con tus prioridades?

Ahora reflexiona:

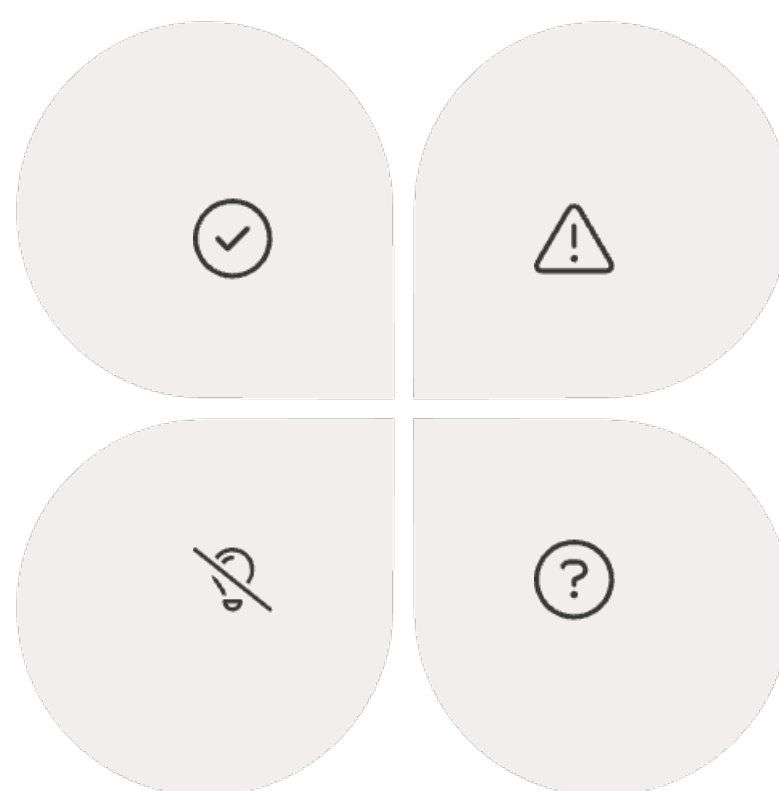
- ¿A dónde se está yendo mi tiempo?
- ¿Dedico suficiente tiempo a lo que realmente me importa?
- ¿Hay actividades superficiales que ocupan demasiado espacio?
- ¿Coincide mi tiempo real con lo que realmente valoro?

Actividades alineadas

Aquellas a las que dedicas tiempo y que coinciden con tus prioridades declaradas. Estas representan coherencia entre tus valores y tus acciones.

Oportunidades ocultas

Actividades que valoras pero que has olvidado o postergado. Estas representan potenciales fuentes de satisfacción y plenitud si las recuperas.



Prioridades desatendidas

Actividades que consideras importantes pero a las que dedicas poco o ningún tiempo. Estas señalan áreas de potencial insatisfacción o arrepentimiento futuro.

Consumidores de tiempo

Actividades que ocupan una parte significativa de tu tiempo pero que no están entre tus prioridades. Estos son posibles candidatos para reducción o eliminación.

Este análisis de desequilibrios es el corazón del diagnóstico. Te permite identificar las discrepancias entre tus valores declarados y tus comportamientos reales, revelando áreas donde puedes realizar ajustes significativos para vivir de manera más alineada con lo que realmente te importa.

La clave está en observar estos patrones sin juicio, con curiosidad y apertura. No se trata de culparte por las desalineaciones, sino de reconocerlas como oportunidades para realizar cambios conscientes que te acerquen a una vida más satisfactoria y auténtica.

Paso 6: Marca lo que Necesitas Ajustar

Coloca un **más (+)** o un **menos (-)** en las tres columnas de la derecha junto a las actividades que deseas aumentar o reducir.

Actividades a aumentar (+)

Identifica aquellas actividades que consideras importantes pero a las que actualmente dedicas poco tiempo. Estas son áreas donde invertir más energía podría alinearte mejor con tus valores y aumentar tu satisfacción general.

Por ejemplo, si "tiempo en familia" está entre tus principales prioridades pero apenas le dedicas horas durante la semana, marcarías esta actividad con un (+) para indicar que necesitas incrementar este tiempo.

Actividades a reducir (-)

Señala aquellas actividades que consumen una cantidad desproporcionada de tu tiempo en relación con la importancia que les otorgas. Estas son áreas donde podrías liberar tiempo y energía para dedicarlos a lo que realmente valoras.

Por ejemplo, si descubres que pasas varias horas diarias en redes sociales sin que esto sea una prioridad para ti, marcarías esta actividad con un (-) para indicar que planeas reducir este tiempo.

Este paso transforma el análisis en un plan de acción concreto. Al marcar específicamente qué actividades necesitan más o menos tiempo, estás estableciendo directrices claras para los ajustes que realizarás en tu vida diaria.

Recuerda que no necesitas marcar todas las actividades. Concéntrate en aquellas donde los desequilibrios son más evidentes o significativos. A veces, realizar cambios en unas pocas áreas clave puede tener un impacto transformador en tu experiencia general.

Mas de...

Menos de...

Paso 7: Actúa Ahora

Da un primer paso — hoy mismo.

La **acción inmediata** transforma el diagnóstico en un catalizador real de cambio. Muchas personas analizan sus vidas pero nunca implementan los cambios identificados.



Actividad física

Si priorizas el ejercicio, sal a caminar o ve al gimnasio. El movimiento libera endorfinas y mejora tu estado de ánimo.



Vida social

Si es tu vida social, contacta a un ser querido y organiza un encuentro. Las conexiones genuinas nutren nuestro bienestar emocional.



Desarrollo personal

Si es la lectura o aprendizaje, abre ese libro pendiente. Nutrir tu mente es invertir en tu crecimiento.

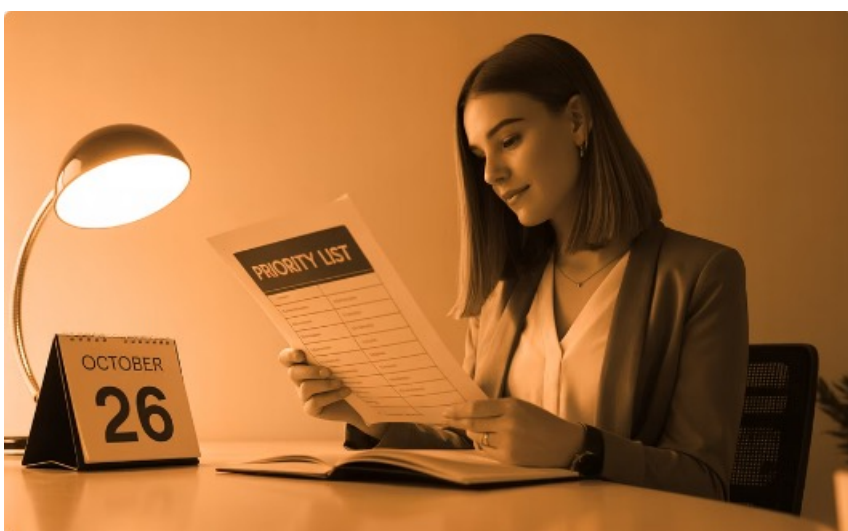


Vida espiritual

Si es tu vida espiritual, haz una oración o busca un lugar de conexión. La dimensión espiritual nos conecta con algo mayor.

Cada camino es único. Solo tú conoces la receta de tu bienestar.

Tres pasos para **actuar ahora**:



1. Selecciona una actividad prioritaria

Elige una actividad marcada con (+). Idealmente, algo importante que hayas estado postergando.



2. Define una acción pequeña y concreta

No busques cambios radicales. Identifica una acción sencilla y realizable para hoy mismo.



3. Ejecuta sin excusas

Comprométete a realizarla hoy, sin postergaciones. Bloquea un espacio en tu agenda si es necesario.

Al actuar de inmediato, rompes la inercia y estableces un precedente positivo para futuras transformaciones.

Hoy me comprometo a

¿Por qué no empezar hoy? Da tu primer paso hacia el equilibrio.

IMAGINE lo que Podrías Lograr Mañana

✨ ¿Y si hoy fuera tu punto de partida?

¿Qué pasaría si, **en vez de postergar**, te regalases 30 minutos hoy para hacer tu Diagnostico del Tiempo?

Imagínate sentarte durante media hora, tú contigo misma — sin distracciones.

Podrías darte cuenta de:

✨ Lo que realmente te **inspira**

⚡ Lo que te **drena** en silencio

🌱 Y lo que necesita **más espacio en tu vida**

🎯 Esta es la base de todas las herramientas que siguen.

🔥 ¿Te animas a probar?

Regálate 30 minutos. Solo tú, una hoja en blanco, y tu verdad.

✨ **IMAGINA** lo que podrías crear... si empezaras hoy.

Descubre tu verdadera inspiración

El diagnóstico te ayudará a identificar qué actividades te generan auténtica energía y entusiasmo, permitiéndote cultivarlas conscientemente en tu vida diaria.

Identifica tus drenajes de energía

Reconocerás aquellas actividades, relaciones o compromisos que, aunque quizás normalizados, están consumiendo tu vitalidad y bienestar sin aportar valor proporcional.

Crea espacio para lo importante

Al visualizar claramente tus prioridades y desequilibrios actuales, podrás tomar decisiones conscientes para redistribuir tu tiempo y energía hacia lo que realmente te importa.

Así es Como Empieza el Cambio

Con claridad. Con honestidad.

En pocas palabras: con un pequeño paso hacia lo que te enciende.



Claridad

El primer paso hacia cualquier transformación significativa es ver con nitidez dónde estás ahora. El Diagnóstico del Tiempo te proporciona esa visión clara, iluminando tanto tus patrones actuales como tus aspiraciones más profundas.



Honestidad

La transformación genuina requiere una mirada sincera a tu realidad actual, sin autoengaños ni justificaciones. Este diagnóstico te invita a esa honestidad radical contigo mismo, base de todo cambio auténtico.



Acción

El conocimiento sin acción es estéril. Por eso el diagnóstico culmina con un paso concreto, por pequeño que sea, que materializa tu intención de cambio y comienza a construir el puente entre tu realidad actual y la vida que deseas crear.

El cambio verdadero no suele ocurrir como una revolución repentina, sino como una serie de pequeños ajustes conscientes que, con el tiempo, transforman completamente el paisaje de tu vida. El Diagnóstico del Tiempo te proporciona tanto el mapa de tu territorio actual como la brújula para orientar tus pasos hacia donde realmente deseas ir.

Acción 1

Acción 2

Acción 3

Al descargar la versión imprimible, tendrás una herramienta tangible que podrás utilizar repetidamente para evaluar tu progreso y realizar ajustes adicionales en tu camino. Recuerda que este diagnóstico no es un ejercicio que se realiza una sola vez, sino una práctica que puede acompañarte en diferentes etapas de tu vida, ayudándote a mantener el alineamiento entre tus valores y tus acciones.

¿Lista para Ir Más Lejos y Retomar el Control?



🗨️ Te ofrezco una **sesión de descubrimiento gratuita** para ayudarte a aclarar tu rumbo, trazar tus próximos pasos y ver si puedo **acompañarte en tu proceso de transformación**.

✉️ Haz clic aquí para [agendar tu sesión](#) o simplemente [escribeme un mensaje](#).

Conectemos en Instagram [@tegawende_co](#) o en [LinkedIn](#).

"Reflexionemos sobre lo que realmente **tiene valor en la vida**, lo que le da sentido, y **ordenemos nuestras prioridades** en consecuencia."

— Tenzin Gyatso, 14.º Dalai Lama

Sesión de Descubrimiento

Esta conversación gratuita de 30 minutos te ofrece un espacio seguro para explorar tus **desafíos actuales**, identificar obstáculos y visualizar **posibilidades de cambio**. No se trata de una sesión de coaching completa, sino de un primer paso para evaluar si trabajar juntas podría beneficiarte.

Durante esta sesión, podrás compartir tu situación actual, tus aspiraciones y las dificultades que estás encontrando. Recibirás algunas perspectivas iniciales y exploraremos si mi enfoque y metodología se alinean con tus necesidades.

Acompañamiento Personalizado

Si después de la sesión de descubrimiento decidimos trabajar juntas, diseñaré un **plan de acompañamiento adaptado** específicamente a tus necesidades y objetivos. Este proceso puede incluir sesiones regulares de coaching, **herramientas personalizadas, ejercicios prácticos y seguimiento continuo**.

Mi enfoque se basa en el método **IMAGINE**, que integra aspectos de identidad, aceptación, motivación, acción, gratitud, intuición, nutrición y energía para una transformación integral y sostenible.

Y Ahora Tú, ¿Cómo te Sientes?

¿Este artículo resonó contigo? No te lo guardes:

 [Compártelo](#) con una amiga, colega o con alguien que se sienta estancado o lista para crecer.

 Cuéntame en los [comentarios](#) qué parte te tocó, qué has probado o qué te gustaría cambiar.

 Guarda Tegawende en tus favoritos o [suscríbete a la newsletter](#) para recibir las próximas herramientas directamente en tu bandeja de entrada.

IMAGINA lo que podría cambiar para ti mañana — si actúas hoy.

¿Crecemos juntas? 



Comparte el conocimiento

Al compartir este artículo con personas que podrían beneficiarse de él, extiendes el impacto positivo y contribuyes a crear una comunidad de crecimiento mutuo.



Participa en la conversación

Tus comentarios y experiencias enriquecen el diálogo y pueden inspirar a otras personas que están atravesando situaciones similares.



Mantente conectada

Suscribiéndote a la newsletter, recibirás regularmente nuevas herramientas, reflexiones y recursos para continuar tu proceso de transformación.



Crece con intención

El crecimiento personal es un **viaje continuo** que se enriquece cuando lo compartimos con otros y nos apoyamos mutuamente en el proceso.

La verdadera transformación ocurre cuando pasamos **del conocimiento a la acción, y de la acción individual a la conexión comunitaria**. Al compartir tus experiencias, preguntas y logros, no solo **fortaleces tu propio compromiso** con el cambio, sino que también **inspiras y apoyas a otros** en sus propios procesos de crecimiento.

Recuerda que cada pequeño paso cuenta, y que el simple acto de reflexionar sobre este artículo ya es un movimiento hacia una mayor consciencia y alineación en tu vida. La invitación ahora es a dar el siguiente paso, sea cual sea el que resuene más contigo en este momento.



TEGAWENDE

INTERNATIONAL TRADE & BUSINESS CONSULTING

Tu Palanca para un Crecer sostenible