

El tiempo refleja prioridades

Un diagnóstico práctico, que te drena, lo que te da el primer paso hacia



Diagnóstico del Tiempo: La Herramienta que Cambió mi Vida

Descubre cómo una simple auditoría de tu tiempo puede transformar tu vida personal y profesional. El primer paso hacia el cambio real comienza con observar con honestidad.



El Primer Paso Hacia el Cambio

Conoce tu punto de partida

Antes de establecer una estrategia, debes saber exactamente dónde estás hoy.

El problema real

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

Observa con honestidad

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

La Importancia del Diagnóstico



Balance de situación

Nos permite hacer un balance de nuestra situación actual.



Identificar bloqueos

Descubre qué te está impidiendo alcanzar tus metas.



Decidir con intención

Elige tus próximos pasos con claridad y propósito.



¿Qué es el Diagnóstico del Tiempo?



Una herramienta reveladora

Es una forma simple de ver en qué inviertes tu energía.



Múltiples herramientas

Existen varias herramientas que pueden ayudarte en este proceso.

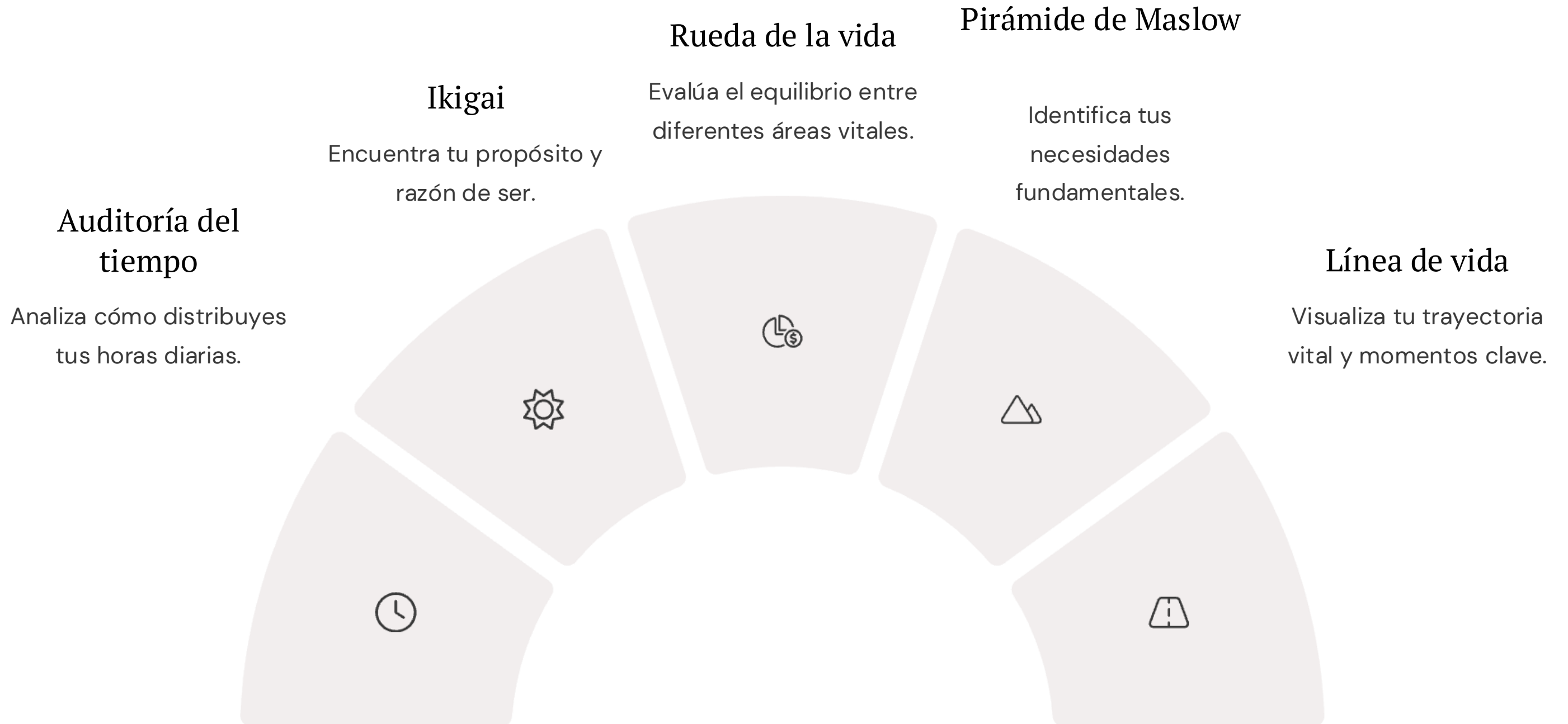


Debe ser profundo

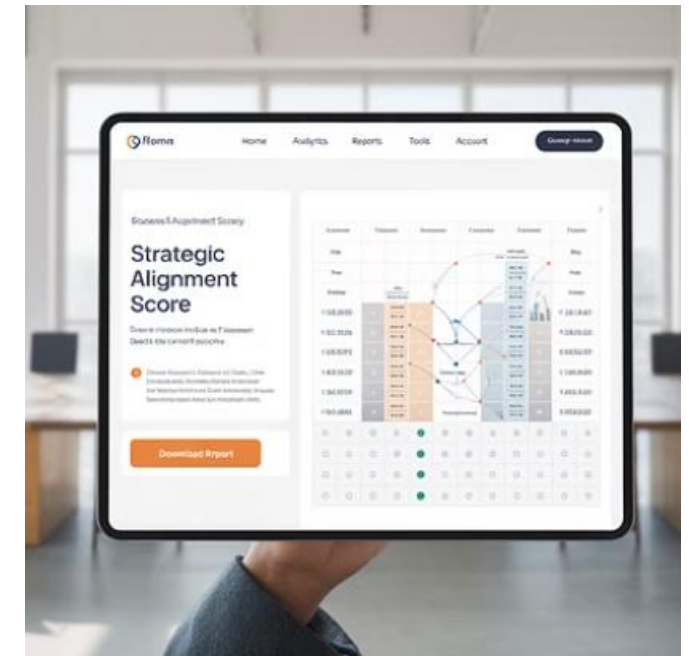
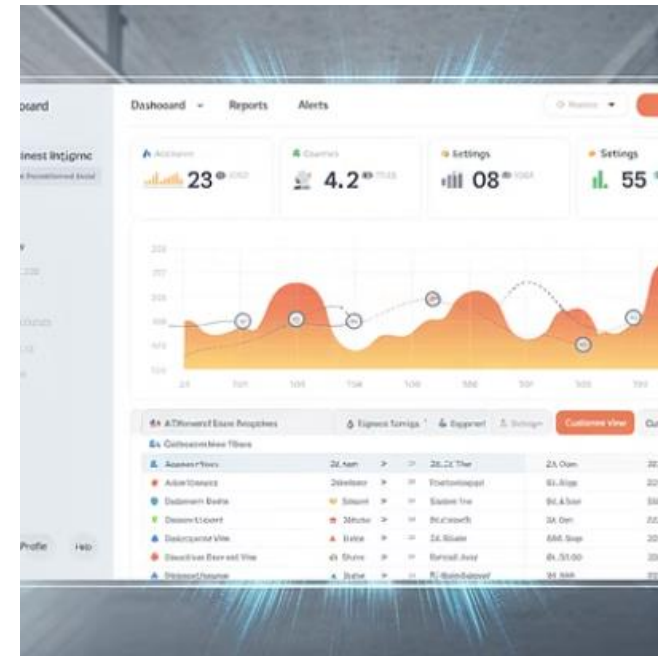
Un buen diagnóstico debe ser completo y accionable.



Herramientas para el Ámbito Personal



Herramientas para el Ámbito Profesional



Desde el recorrido del cliente hasta el análisis FODA, existen múltiples herramientas profesionales para diagnosticar tu situación laboral y empresarial.

El Diagnóstico del Tiempo: Una Herramienta Transversal

Sencillez personal

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

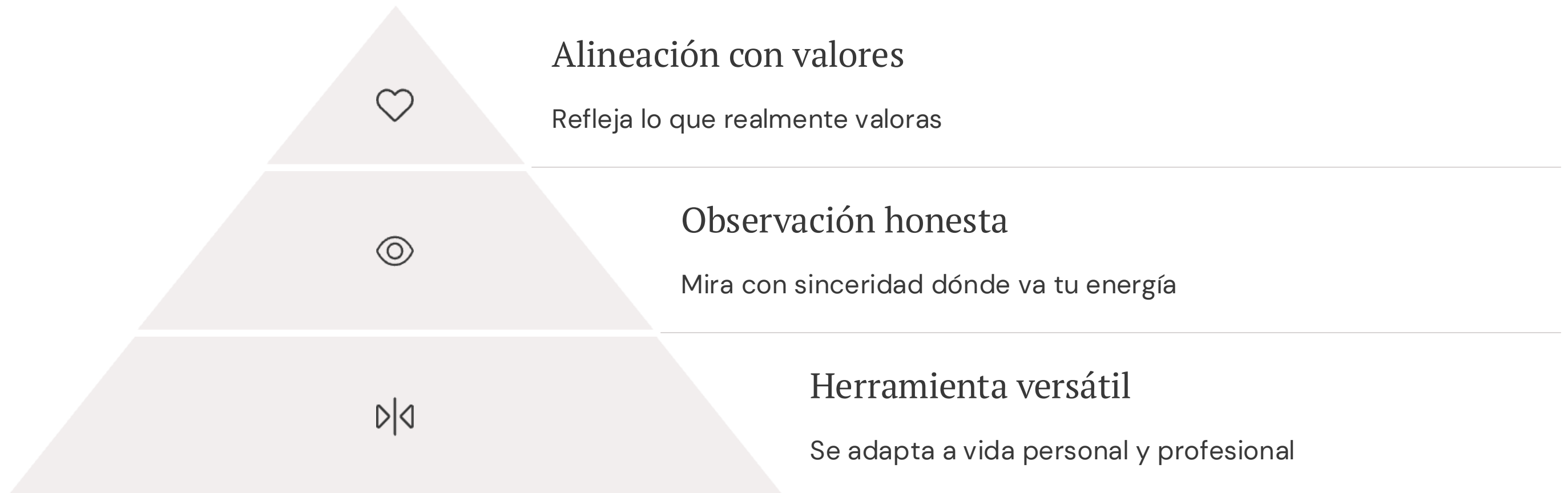
Te permite ver claramente dónde inviertes tu energía diaria.

Adaptabilidad profesional

En el entorno laboral puede requerir más complejidad debido a las variables a considerar.

Puede adaptarse a diferentes contextos organizacionales.

Más Allá de Revisar tu Agenda



Paso 1: Prepara tu Tabla

Importancia	Actividad	Días laborales	Fines de semana	Vacaciones
---	---	---	---	---
---	---	---	---	---





Paso 2: Anota Todas tus Actividades

Piensa en todo

Anota todas tus actividades en la columna 2, sin preocuparte por el orden.

Incluye lo esencial

Añade valores como "familia", "fe" o "amistad" si son importantes para ti.

No olvides nada

Desde rutinas diarias hasta pasiones olvidadas o aspiraciones futuras.

Paso 3: Cuantifica tu Tiempo



Días laborales

¿Cuánto tiempo dedicas a cada actividad durante la semana?



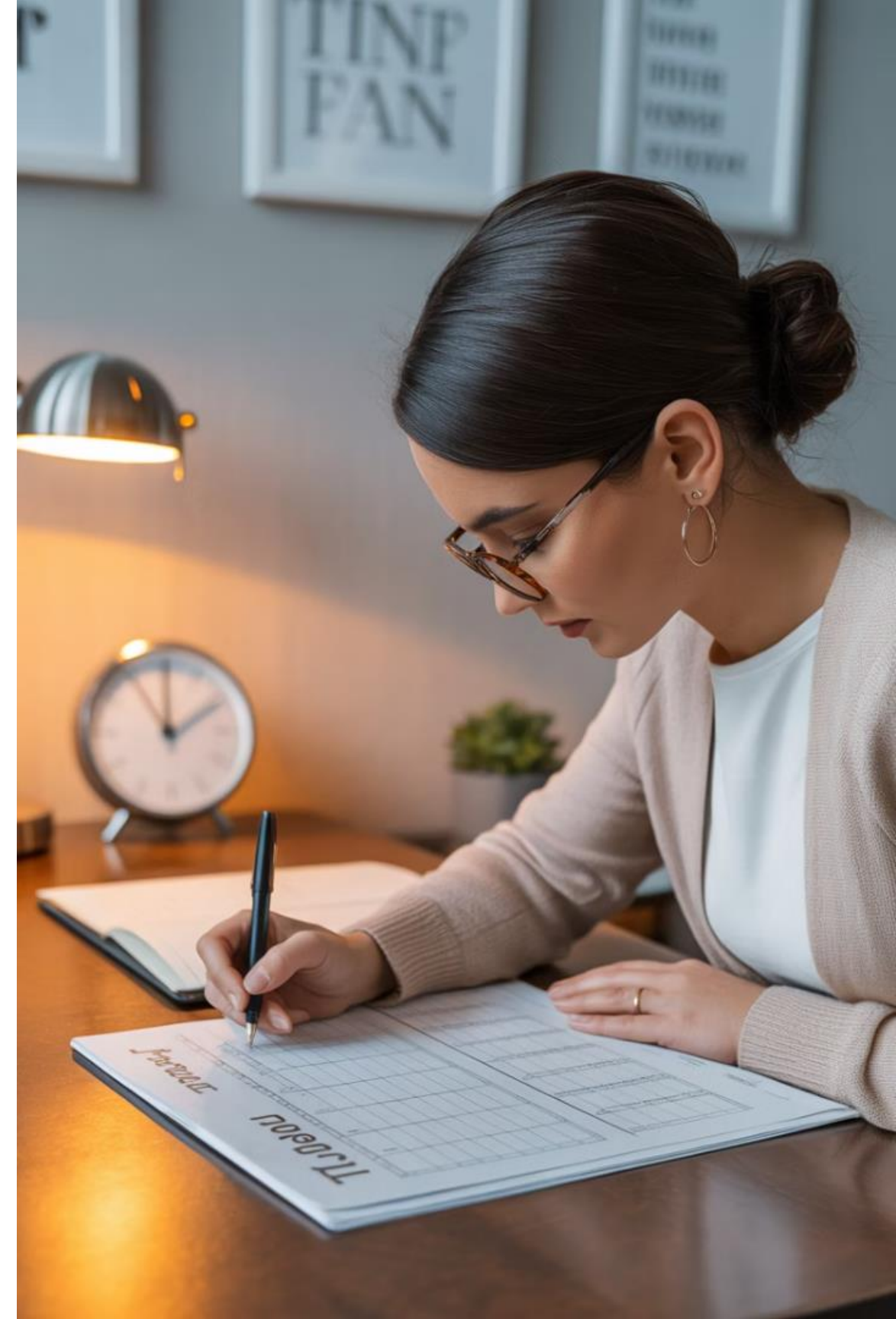
Fines de semana

¿Cómo cambia tu distribución del tiempo en días no laborales?



Vacaciones

¿Qué actividades priorizas cuando tienes tiempo libre?



Paso 4: Prioriza lo que Importa



Escucha tu intuición

Deja que hable tu corazón, no tu agenda.



Clasifica tus prioridades

Enumera tus 10 actividades más importantes.



Ordena del 1 al 10

Comienza con 1 (la más importante) y continúa.

Paso 5: Analiza el Desequilibrio



¿Dónde va tu tiempo?

Reflexiona sobre cómo distribuyes realmente tus horas.



¿Coincide con tus valores?

Evalúa si tu inversión de tiempo refleja lo que realmente valoras.



¿Hay actividades superficiales?

Identifica lo que ocupa espacio sin aportar valor real.



Paso 6: Marca los Ajustes Necesarios

+

Aumentar

Actividades que necesitan más espacio en tu vida.

-

Reducir

Actividades que ocupan demasiado tiempo sin aportar valor.

=

Mantener

Actividades que ya tienen el equilibrio adecuado.

Paso 7: Actúa Ahora

La **acción** inmediata es la clave para transformar tu diagnóstico en **resultados tangibles**. Cada pequeño paso construye el camino hacia una vida más equilibrada.

Ejercicio físico

Sal a caminar o ve al gimnasio. No necesitas grandes rutinas para empezar, bastan 15-30 minutos diarios para sentir los beneficios en tu energía y claridad mental.

Vida espiritual

Haz una oración o busca un lugar de conexión. Cultivar tu dimensión espiritual, sea cual sea tu creencia, te ayuda a encontrar propósito y significado más allá de las actividades cotidianas.



Vida social

Llama a un ser querido y organiza un encuentro. Las conexiones humanas significativas son fundamentales para nuestro bienestar emocional y nos ofrecen perspectivas que no encontramos en la soledad.

Lectura

Abre ese libro pendiente. Dedica tiempo a nutrir tu mente con nuevas ideas y conocimientos; la lectura es una inversión en ti mismo que expande tus horizontes y estimula tu creatividad.

Estos son solo ejemplos. **Cada camino es distinto. Haz tu primer movimiento hacia el equilibrio.** Recuerda que el cambio no ocurre por planificarlo, sino por **implementarlo**. Elige una de tu áreas identificadas hoy mismo y da un pequeño paso hacia el **equilibrio** que has identificado en tu diagnóstico del tiempo.

IMAGINE: Tu Camino de Transformación

Regálate 30 minutos. Solo tú, una hoja en blanco, y tu verdad. **IMAGINE** te guía paso a paso para reconectar con tu esencia y reconstruirte desde lo más auténtico de ti misma.

I = Identidad

Reconecta con tu verdad y tu motivación raíz para descubrir la esencia de quién eres realmente.

Este es solo el comienzo. Con cada paso que das en tu camino IMAGINE, te acercas más a la versión más auténtica y plena de ti misma.

M = Mentalidad

Transforma tu forma de pensar para avanzar hacia tus metas con una perspectiva renovada y poderosa.

A = Aceptación

Reconoce los vacíos, acepta el desafío y prepárate para el crecimiento que viene con enfrentar la realidad.



Así Empieza el Cambio

 Con claridad

Entendiendo dónde estás realmente.

 Con honestidad

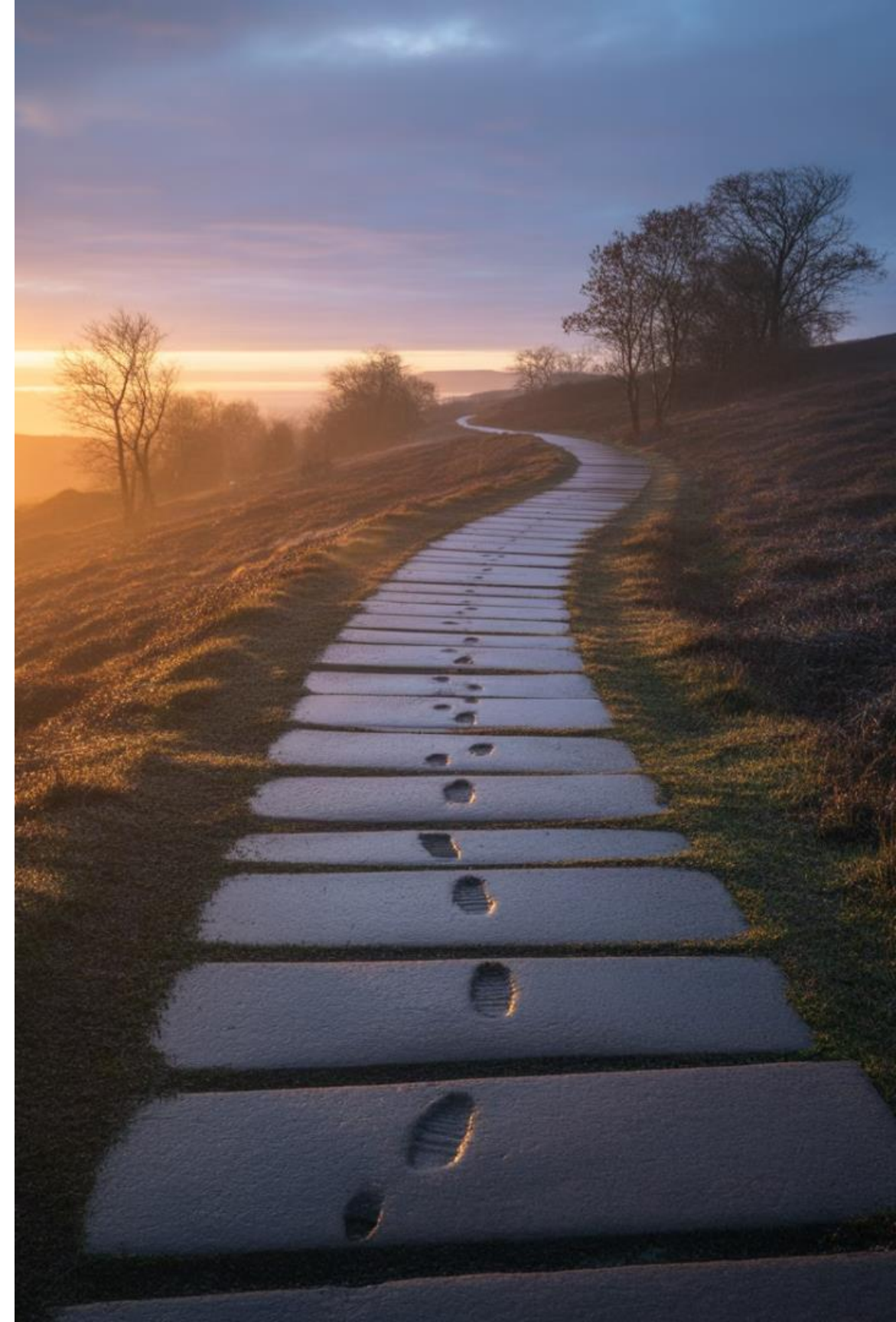
Aceptando la verdad de tu situación actual.

 Con un pequeño paso

Hacia lo que realmente te enciende.

 ¿Quieres una versión imprimible del Diagnostico del Tiempo para comenzar?

 [Descárgala aquí](#)





¿Lista para Retomar el Control?

[Sesión de descubrimiento gratuita](#)

Te ayudaré a aclarar tu rumbo y trazar tus próximos pasos.

Acompañamiento personalizado

Podemos ver si puedo acompañarte en tu proceso de transformación.

Conectemos

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



¿Cómo te Sientes?



[Compártelo](#)

Con una amiga, colega o alguien que se sienta estancado.



[Cuéntame](#)

En los comentarios qué parte te tocó o qué te gustaría cambiar.



[Guarda](#)

Tegawende en tus favoritos o suscríbete a la newsletter.



Creemos juntas

IMAGINA lo que podría cambiar si actúas hoy.



TEGAWENDE

INTERNATIONAL TRADE & BUSINESS CONSULTING

***Tu Palanca para un
Crecer Sostenible***