

## Actividad 3: Ejercicio de malgastadores de tiempo

**Tiempo: 45 minutos**

**Materiales necesarios: Hojas/ lápices**



### ACTIVIDAD INDIVIDUAL

1. Pide a los participantes que escriban en un papel diferentes cosas que hagan cotidianamente, aparte de las tareas que se supone que tienen que llevar a cabo en sus trabajos. No digas aún a los participantes que estas son potenciales "malgastadores" de tiempo. Dales algunos ejemplos, como descansos para tomar té/café, descansos para fumar, etc.

Pídeles que lo anoten en diferentes partes de la hoja, en vez de hacer una lista.

Ahora pídeles que empiecen a recortar trocitos de papel, cada uno de ellos conteniendo un "malgastador de tiempo". Lo que quede en el papel después de recortar todos los "malgastadores de tiempo" es el tiempo que verdaderamente tienen para realizar sus tareas.

### REFLEXIÓN

1. Pide a los y las participantes que reflexionen sobre cuánto tiempo pueden estar malgastando a diario sin darse cuenta.
2. Invita a los y las participantes a anotar sus ideas y reflexiones en la lista de consejos y trucos...