

Personalidad y administración del tiempo

“Dime cómo gastas tu tiempo y te diré quién eres”

Existen personas o instituciones que establecen horarios para otros y para ti; puede ser por cuestión laboral, de estudios o cualquier proyecto, sin embargo, el tiempo vital es decisión personal.

Hay varios factores que inciden en el uso del *tiempo vital*, por ejemplo, la edad, los valores reconocidos y los no reconocidos. De todo esto parten las motivaciones y los gustos personales.

¿Te has puesto a pensar que la forma en que administras tu tiempo depende de tu personalidad? Revisemos los siguientes perfiles; procura identificar en cuál te ubicas.

1. El héroe de acción: ¿recuerdas la imagen de tu Súper Héroe favorito? ¿Qué hace frente a un edificio en llamas? De seguro correrá hacia el lugar para dar auxilio a las personas en riesgo, después aparecen los bomberos... ¿Cierto? Este tipo de personalidad puede tener una lista de tareas imposibles de hacer y las completará en un abrir y cerrar de ojos. Vive en permanente crisis, todo es urgente. Es adicto a la adrenalina, el estrés es su estilo de vida. Sin embargo, por intentar terminar todas las tareas, deja asuntos en el tintero. En la administración del tiempo, estas personas se guían por completar las actividades, actúan sin considerar la urgencia o importancia de las tareas.

2. La diva: son personas a quienes les gusta socializar, tienen charlas prolongadas, son optimistas, extrovertidos, aman la diversión, hacen alarde de sus logros. Se les ve platicando con una persona y a la vez querer enviar

mensajes de texto o revisando las redes sociales. Al final del día tendrán tareas a medio hacer, es complejo que concluyan sus actividades, pueden dar la impresión de ser productivos, aunque no lo son. Suelen decir "...me quedé sin tiempo para terminar lo que tenía que hacer..."

3. El sumiso: son personas dispuestas a apoyar y ayudar a los demás. Se les dificulta decir "no", por lo que se llena de tareas y compromisos, trabajan muchas horas, continuamente incumplen los plazos establecidos.

4. La bestia de carga: son personas que piensan en todo cuidadosamente, cautelosas, metódicas, independientes para realizar las tareas. Planifican, priorizan. Sin embargo, por la excesiva prudencia se les complica delegar.

5. El perfeccionista: emplea mucho tiempo para cada actividad, se concentra en la calidad por encima de la cantidad, busca precisión, el desorden es su enemigo, se desborda si tiene muchas actividades, se estresa si otros tratan de forzarle a un ritmo más rápido.



Elaborado por: Psic. María del Rayo Valles Medina

Bibliografía

Sitio Web de DOCPLAYER

<https://docplayer.es/47483314-Capitulo-iv-personalidad-y-administracion-del-tiempo-el-uso-del-tiempo-reflejo-de-la-personalidad-tiempo-y-valores-humanos.html>

MagazineSpain, <https://www.regus.es/work-spain/whats-your-time-management-personality/>

Routes to finance (Agosto, 2020). Tipos de personalidad y administración del tiempo. (Revista electrónica). <https://esp.routestofinance.com/time-management-personality-types>