

**LIBROS - Universidad Carlos III ** martes, 02 de octubre de 2007

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| http://www.ibercampus.es/imagenes/sp.gif | http://www.ibercampus.es/imagenes/sp.gif | http://www.ibercampus.es/imagenes/sp.gif | http://www.ibercampus.es/imagenes/sp.gif | http://www.ibercampus.es/imagenes/sp.gif |
| http://www.ibercampus.es/imagenes/sp.gif | http://www.ibercampus.es/imagenes/sp.gif | http://www.ibercampus.es/imagenes/sp.gif |
| http://www.ibercampus.es/imagenes/sp.gif | http://www.ibercampus.es/imagenes/sp.gif | http://www.ibercampus.es/imagenes/fotosdeldia/Portada_GT.jpgGuillermo Ballenato Prietohttp://www.ibercampus.es/imagenes/sp.gif["Gestión del tiempo. En busca de la eficacia"](http://www.ibercampus.es/articulos.asp?idarticulo=4267)http://www.ibercampus.es/imagenes/sp.gif

|  |
| --- |
|  |
|  |

Cargos con responsabilidades directivas, profesionales, estudiantes y público en general, pueden encontrar una buena fuente de lectura en "Gestión del tiempo. En busca de la eficacia", una obra del profesor Guillermo Ballenato Prieto que enseña como administrar el tiempo con eficacia, para ser más productivos y obtener mejores resultados en el ámbito profesional, académico o personal  | http://www.ibercampus.es/imagenes/sp.gif | http://www.ibercampus.es/imagenes/sp.gif |
| http://www.ibercampus.es/imagenes/sp.gif | http://www.ibercampus.es/imagenes/sp.gif |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |

El tiempo es un recurso imprescindible para cualquier actividad. Administrarlo de un modo eficaz permite optimizar el rendimiento y alcanzar mejores resultados con menos esfuerzo. El tiempo se nos va de muchas maneras: charlas interminables, impuntualidad, Internet, interrupciones, desorganización, urgencias, perfeccionismo… La inadecuada gestión del tiempo, además de tener consecuencias negativas en el ámbito profesional, tiene repercusiones importantes en el entorno personal –salud psicofísica-, familiar y social. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Este libro es una oportunidad para la reflexión y para el cambio. Nos ayuda a encontrar el tiempo personal que andamos buscando. Su contenido muestra que podemos disponer de más tiempo, y enseña cómo aprovecharlo mejor y disfrutarlo más. Ofrece consejos, técnicas y herramientas para mejorar su gestión. Revela la importancia de aprender a detectar las prioridades y a centrarnos en las actividades críticas. Nos anima a ser sistemáticos y rigurosos con nuestro tiempo, a descubrir las posibilidades de una buena planificación, a distribuir y realizar adecuadamente las actividades, a tomar decisiones, a cumplir los plazos y a lograr nuestros objetivos.La gestión eficaz del tiempo contribuye decididamente a la autorrealización y al desarrollo personal. Podemos ser metódicos sin caer en la rigidez. Ésto nos permitirá aprovechar las circunstancias y oportunidades que se nos presentan, en lugar de ir reaccionando sobre la marcha, a remolque de los acontecimientos. Este libro resume las claves necesarias para tomar las riendas y decidir sobre la utilización de nuestro tiempo, revisar nuestros hábitos de trabajo y de vida, y hacerlos más saludables.**El Autor**Guillermo Ballenato Prieto, docente, psicólogo y escritor, está especializado en Pedagogía y Formación, Psicología Clínica y Psicología Industrial por la Universidad Complutense de Madrid. En la Universidad Carlos III de Madrid, es responsable del Programa de Mejora Personal y la Asesoría de Técnicas de Estudio. Imparte docencia en cursos de Humanidades, diversos Másters, y formación para diversas empresas e instituciones.  |  |  |