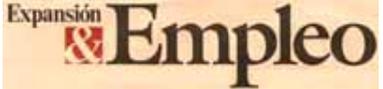
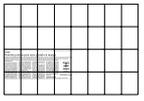


|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|  | Tirada: <b>175.809</b><br>Difusión: <b>113.171</b><br>(O.J.D)<br>Audiencia: <b>396.098</b><br>(E.G.M) | Sección: -<br>Espacio (Cm_2): <b>286</b><br>Ocupación (%): <b>32%</b><br>Valor (Ptas.): <b>544.836</b><br>Valor (Euros): <b>3.274,53</b><br>Página: <b>16</b> |  |
|   | Nacional <b>Suplem. Semanal</b><br>Semanal  | 24/05/2003  |  |

**LO ÚLTIMO**

## Veintiún puntos para sacar partido al tiempo

Sobrellevar la jornada laboral de forma eficaz, cumpliendo los objetivos marcados sin agobios y angustias, es posible. *¡Tráguese ese sapo!* propone veintiún puntos lógicos para administrar de forma efectiva el tiempo, basándose en tres factores: decisión, disciplina y resolución. Elegir cuál es su "sapo" -su tarea más importante y compleja- y empezar a trabajar en ella hasta terminarla es el primer paso para alcanzar altos niveles de rendimiento.

Ángela Méndez. Madrid

Nunca se dispone de tiempo suficiente para hacer todo lo que se tiene que hacer. Las pilas de documentos, las revistas, las notas y teléfonos que pasar a limpio y clasificar..., ese es el panorama al que se enfrentan la mayoría de los profesionales cada día. Brian Tracy, experto norteamericano en desarrollo del potencial humano y eficacia personal, propone en *¡Tráguese ese sapo!* -editado por Empresa Activa- veintiuna estrategias para organizar el trabajo diario, eliminando lo que no funciona y cumpliendo los obje-

tivos. Tracy considera que los problemas de administración de tiempo no se resuelven siendo más productivo, "sólo puede tomar el control de sus tareas cuando deje de hacer algunas de éstas y empiece a ocupar más tiempo en las pocas actividades que le pueden cambiar la vida". Utiliza el dicho de "tragarse un sapo" para explicar que el primer paso para mejorar la propia productividad y rendimiento es desarrollar el hábito de encarar su tarea principal -su sapo- como la primera actividad de cada mañana. Según el autor, la clave está

en considerarlo un reto personal y resistir la tentación de empezar por lo más fácil. Una de las veintiuna reglas para terminar con la postergación de las decisiones es decidir exactamente cuáles son las metas. Tracy se basa en la Ley de Pareto, según la cual el veinte por ciento de las actividades consigue el ochenta por ciento de los resultados, para insistir en que hay que concentrar los esfuerzos en ese veinte por ciento. Otros de los pasos que propone son definir los resultados necesarios para hacer bien el trabajo y prepararse con-

cientudamente antes de empezar. Asimismo, se recomienda identificar los principales obstáculos, internos y externos, que determinan la velocidad del trabajo y dividir las actividades grandes en pequeños segmentos. Pero sin duda, un aspecto esencial e imprescindible es la motivación. "Sea su propio animador. Busque lo bueno en cada situación y céntrese más en la solución que en el problema", recomienda Tracy.



Otros libros de gestión en [www.expansionyempleo.com/redir/libros\\_gestion](http://www.expansionyempleo.com/redir/libros_gestion)

**¡TRÁGESE ESE SAPO!**

Brian Tracy / Empresa Activa / 128 páginas / Precio 9,50 euros