



"Ladrones de tiempo"

Objetivo: Cada persona trabajadora podrá identificar sus principales distractores en su lugar de trabajo, lo que le ayudará a generar mejores hábitos de organización.

Factor de impacto: Calidad de vida laboral y estrés. Tamaño del grupo: Cualquier número de integrantes.

Material utilizado: Hoja en blanco, lápiz o pluma para cada participante.

Tiempo requerido: 30 minutos.

Método:

1. Cada persona mediante un análisis consciente debe identificar sus distractores en su lugar de trabajo. Y encontrar la manera de eliminarlos.
2. Si las condiciones son aptas entre los participantes podrán compartir con el grupo los distractores encontrados (hacerlo permite identificar los distractores más repetitivos en el grupo, además se genera afinidad).
3. Cada persona debe buscar poner en práctica cada una de las soluciones que propuso para afrontar los distractores.

A continuación se presenta un esquema que puede servir como guía en el análisis para identificar distractores.

Distractor	Soluciones
Experiencia Compartida	