

## Gestión del Tiempo en el Entorno Familiar

La **gestión del tiempo** es la capacidad de planear y tomar decisiones sobre el tiempo empleado en cada actividad. En ese sentido la gestión del tiempo en familia es la capacidad de darle el tiempo, el peso y la importancia que se desea a momentos específicos.

Planificar el tiempo de calidad en familia, provocara momentos en los cuales fluye la comunicación, la comprensión y la atención del uno/a al otro/a. A este respecto, es importante analizar la gestión del tiempo, como ser cuántas horas se dedica al estudio y a la familia y si, realmente, es un tiempo aprovechado. Pues ¡muchas horas de estudio no son sinónimo de calidad! También es fundamental saber cuál es el momento del día en el que puede ser más productivo y generar mayor provecho para compartir los unos a los otros puesto que el tiempo invertido para cada miembro de la familia es considerado como un bienestar compartido, al escucha los deseos de todos los miembros de la familia, propicia un espacio para cumplirlos.

Además, los expertos recomiendan que tener buenas jornadas de descanso es vital para la optimización del tiempo. Pues te ayuda a estar concentrado y activo durante las jornadas de estudio o trabajo.

También, comprender el tiempo de ocio como esencial; es hora de dar al ocio y al juego la importancia que se merecen. Puesto que en el terreno del ocio acceden también a multitud de aprendizajes sociales: la empatía o la capacidad de relacionarse con los demás desde el respeto y la tolerancia que se aprenden y practican en el juego.

Finalmente, algunas recomendaciones que pueden servirle de utilidad para establecer una organización familiar eficaz y simplificar su vida.

1. Cree un menú de comidas: mejora la salud, ahorra dinero y evita el estrés.
2. Aprenda a delegar
3. Utilice una agenda
4. Priorice
5. Libérese de la carga mental
6. Cuídese para poder cuidar
7. Convierta la tecnología en una aliada en la gestión del tiempo
8. Que las tareas de la casa no le consuman
9. Implique a todos los miembros del hogar en las tareas cotidianas
10. Sea realista

### Fuentes Bibliográficas:

Art & Mañas (2020). Tres pautas para la gestión del tiempo y gestión familiar. Recuperado de [3 pautas para la gestión del tiempo y gestión familiar \(artymanas.com\)](http://artymanas.com)

Lillydoo, (s.f.). Gestión del tiempo: consejos para padres. Recuperado de <http://www.lillydoo.com/es-ES/revista/gestion-del-tiempo>

Must Edu (s.f.). Consejos para Gestionar el Tiempo en Familia. Recuperado de <http://mustedu.com/es/como-gestionar-tu-tiempo-para-pasar-tiempo-en-familia>