

# Contenido

---

<b>Capítulo 1. El tiempo: ¿un enemigo o un aliado? . . . . .</b>	<b>13</b>
Un problema de suma actualidad, 13	
Una preocupación para las empresas, 14	
Se afronta el problema, 15	
Prácticas, 16	
<b>Capítulo 2. Objetivos generales de aprendizaje . . . . .</b>	<b>19</b>
Prácticas, 20	
<b>Capítulo 3. ¿Qué es el tiempo? ¿qué no es? ¿qué es la administración del tiempo? . . . . .</b>	<b>21</b>
¿Qué es el tiempo?, 21	
El tiempo, 22	
La administración, 23	
La administración del tiempo, 23	
Realidades y mitos, 23	
Tiempo físico y tiempo psicológico, 24	
Prácticas, 24	
<b>Capítulo 4. El hombre y el tiempo . . . . .</b>	<b>26</b>
Un tema teórico con reflejos prácticos, 26	
La experiencia del tiempo, 27	
Filosofía y ciencia, 28	
Prácticas, 32	

<b>Capítulo 5. Obstáculos y trampas: enemigos del tiempo . . . . .</b>	<b>33</b>
Visibles y ocultos, internos y externos, 33	
Los más frecuentes, 34	
Prácticas, 35	
<b>Capítulo 6. Personalidad y administración del tiempo. . . . .</b>	<b>37</b>
El uso del tiempo: reflejo de la personalidad, 37	
Tiempo y valores humanos, 38	
El hombre superior y el hombre mediocre, 38	
Prácticas, 40	
<b>Capítulo 7. Programación y rendimiento del tiempo. . . . .</b>	<b>41</b>
El tiempo y el proceso administrativo, 41	
Controlar o dejarse manejar, 42	
Principios de administración del tiempo, 43	
Prácticas, 45	
<b>Capítulo 8. El tiempo del ejecutivo. . . . .</b>	<b>48</b>
Un tiempo de especial trascendencia, 48	
“Ladrones del tiempo” del ejecutivo, 49	
Mitos, 49	
Principios sobre el tiempo del ejecutivo, 50	
El equipo jefe-secretaría, 54	
La personalidad del ejecutivo exitoso con el tiempo, 54	
Prácticas, 56	
<b>Capítulo 9. Efectos patológicos del mal uso del tiempo. . . . .</b>	<b>58</b>
El mal uso es patógeno, 58	
Dos tipos de mal uso, 59	
Mal uso del tiempo por vaciedad, 59	
Mal uso por congestión, 59	
Tiempo y neurosis: psicopatologías, 61	
Tiempo y salud, 61	
Prácticas, 62	

<b>Capítulo 10. Uso creativo del tiempo</b> .....	<b>65</b>
Más allá del uso productivo, 65	
Principios del tiempo creativo, 66	
Prácticas, 67	
<b>Capítulo 11. Tiempo libre y desarrollo personal</b> .....	<b>68</b>
Un tiempo difícil de clasificar, 68	
Teorías antiguas y modernas, 69	
Funciones del tiempo libre, 70	
Tiempo de vivir: un tiempo de plenitud, 71	
Prácticas, 73	
<b>Conclusiones</b> .....	<b>75</b>
<b>Bibliografía</b> .....	<b>77</b>
<b>Material audiovisual</b> .....	<b>79</b>