MÓDULO 4

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Hábitos, delegación y equilibrio

Gestión y Administración del Tiempo Laboral

Escuela Yo Creo

Material de estudio · Documento de demostración

Glosario de términos

Hábito. Conducta repetida de forma automática ante una señal determinada.

Delegación. Transferencia de una tarea o responsabilidad a otra persona.

Briefing. Explicación breve con contexto, resultado esperado y criterios.

Reunión efectiva. Encuentro con objetivo, agenda y decisiones concretas.

Agenda. Distribución planificada de compromisos y bloques de trabajo.

Desconexión. Periodo en el que se interrumpe el trabajo para descansar.

Burnout. Estado de agotamiento físico y mental por estrés laboral prolongado.

Límite. Acuerdo personal o de equipo sobre hasta dónde llega el trabajo.

Rutina. Secuencia estable de acciones que facilita sostener un hábito.

Energía. Capacidad disponible para sostener esfuerzo y atención.