

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN EJECUTIVO.....	i
TABLA DE CONTENIDO.....	ii
i. ANTECEDENTES GENERALES.....	1
ii. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO Y JUSTIFICACIÓN.....	3
iii. OBJETIVOS.....	5
iv. MARCO CONCEPTUAL.....	6
Beneficios de la gestión del tiempo.....	6
Técnica de la lista de tareas.....	8
Resumen de las diferentes listas de tareas y tipos de tareas.....	43
v. METODOLOGÍA.....	51
vi. ALCANCES.....	52
vii. RESULTADOS ESPERADOS.....	53
viii. OBJETIVO ESPECÍFICO: DETERMINAR TÉCNICAS DE GESTIÓN DEL TIEMPO MÁS EFICIENTES.....	54
ix. OBJETIVO ESPECÍFICO: DISEÑAR Y PROPONER TÉCNICA DE LOS POMODOROS MÚLTIPLES.....	65
Pomodoro de higiene.....	80
Pomodoro de ejercicio.....	85
Pomodoro nutritivo.....	91
Contar los pomodoros verdes.....	92
Conteo de pomodoros celestes.....	93
Vitamina C.....	95
Vitamina E.....	95
Magnesio.....	96
Pomodoros celestes extras.....	96
Conteo de pomodoros negros.....	99
Café.....	99
Alcohol.....	100
Cigarro.....	101
Otras sustancias.....	101
Exceso de televisión.....	102

Exceso de tecnología invasiva.....	102
Excesos personales	103
Pomodoros negros extras.....	104
Conteo de pomodoros anaranjados.....	105
Pomodoro anaranjado inicial	106
Pomodoros anaranjados fuertes	107
Dilema con los pomodoros rojos.....	108
Conteo de pomodoros rosados.....	110
Pomodoros rosados fuertes	110
x. <i>OBJETIVO ESPECÍFICO: IMPLEMENTAR TÉCNICA DE LOS POMODOROS</i> <i>MÚLTIPLES</i>	111
Técnica del pomodoro	112
Técnica de los pomodoros múltiples	113
Pomodoros rojos perfeccionados - Trabajo.....	113
Pomodoros verdes – Buenos hábitos.....	115
Pomodoro de dormir	115
Pomodoro de higiene.....	116
Pomodoro de ejercicio.....	116
Pomodoro nutritivo.....	116
Pomodoros celestes – Rutinas periódicas.....	117
Pomodoros negros – Malos hábitos	118
Pomodoros anaranjados - Eventos	118
Pomodoros rosados – Relaciones humanas.....	119
xi. <i>OBJETIVO ESPECÍFICO: VALIDAR TÉCNICA DE LOS POMODOROS MÚLTIPLES</i> ..	120
Preguntas generales.....	121
Preguntas sobre pomodoros rojos perfeccionados.....	122
Preguntas sobre pomodoros verdes.....	123
Preguntas sobre pomodoros celestes	123
Preguntas sobre pomodoros negros.....	124
Preguntas sobre pomodoros anaranjados.....	125
Preguntas sobre pomodoros rosados.....	125
Técnica del pomodoro	126
Pomodoros rojos perfeccionados.....	128

Pomodoros verdes	129
Pomodoros celestes.....	131
Pomodoros negros	132
Pomodoros anaranjados	133
Pomodoros rosados	134
General.....	135
xii. <i>CONCLUSIÓN</i>	137
xiii. <i>BIBLIOGRAFÍA</i>	139
xiv. APOYOS INSTITUCIONALES	141
xv. ANEXOS	141