

---

# CONTENIDO

Introducción y comentarios . . . . . v

Prefacio: La nueva prueba para el liderazgo . . . . . xiii

## **PARTE 1. El significado de la presión del tiempo . . . . . 1**

1. La presión del tiempo . . . . . 3
2. El reto del cambio . . . . . 7
3. Cómo abrirse paso a través de la barrera del tiempo. . . . .13

## **PARTE 2. Cómo superar las presiones de tiempo . . . . . 21**

4. Cómo incrementar su rendimiento . . . . . 23
5. Libertad para administrar su tiempo . . . . . 31
6. Mejore su agilidad mental . . . . . 39
7. Ahorre su energía . . . . . 47
8. Localice las pérdidas de energía . . . . . 55
9. Proteja su energía . . . . . 63
10. El origen de la vista . . . . . 71
11. Invierta en su superación . . . . . 83

## **PARTE 3. Técnicas para administrar el tiempo . . . . . 93**

12. Cómo saber cuándo detenerse . . . . . 95
13. Sus principales herramientas son las palabras . . . . . 103
14. Manténgase en comunicación . . . . . 111
15. Asegure sus inversiones de tiempo . . . . . 117
16. Representación mediante diagramas . . . . . 123

- 17. Compare y ahorre tiempo . . . . . 131
- 18. Lea para su crecimiento . . . . . 137

**PARTE 4. Planee para su desarrollo . . . . . 143**

- 19. Póngase a la altura de los grandes problemas . . . . . 145
- 20. Planee para administrar su tiempo . . . . . 153
- 21. Empiece ahora . . . . . 161

Apéndice . . . . . 165

Índice . . . . . 167