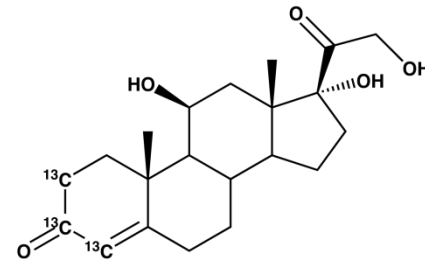
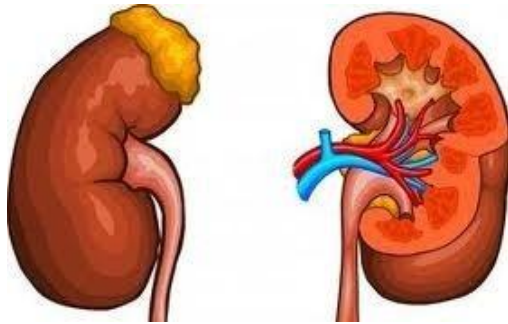


CRH:
Corticotropina Hipotàlam

Hipòfisi

ACTH:
Adrenocorticotropina

Glàndules
suprarenals



Cortisol



Sistema
immunològic

Sistema
digestiu

Funcions
executores

Parkinson	“El trabajo se expande hasta que se termina el tiempo disponible para su culminación”.
	“El tiempo dedicado a las tareas es inversamente proporcional a su importancia”
Carlson	“El trabajo interrumpido será menos efectivo y tomará más tiempo que el que se ejecuta de manera continua”.
Illich	“Tras un cierto tiempo, la productividad del tiempo invertido decrece primero y se hace negativa después”.
Eisenhower	“Antes de iniciar una tarea, piensa siempre para cuándo y para qué debes hacerla”



Interrupcions

- Creació d'una cultura de treball que fomenti la interrupció moderada (aïllament, organització inputs externs...)

...



Imprevistos

- Millora dels processos.

...



Volum de tasques

- Assignació de tasques.
- Anàlisi de tasques

...



Manca d'eines personals

- Ús agenda.
- Planificació curt i llarg termini.
- Control de l'email.
- Esforç sostingut.
- No multitasca.
- Ordre tasques.
- Anàlisi tasques.

...

