Guía

Planificación, Organización y Manejo del Tiempo.

MARIELYS ÁVILA

Día 7

Para ser más productiva y manejar mejor tu tiempo necesitas priorizar.

Debes saber cuáles son tus prioridades, no puedes andar pegando brincos de rana, porque de esa manera solo te dejarás llevar por las circunstancias. Y una mujer exitosa es aquella que toma el control de las cosas, así que decide cuáles son tus prioridades.
La rueda del tiempo

La rueda del tiempo, consiste en determinar tus tareas diarias de acuerdo al orden que tienen en cuanto al tiempo. Es decir, a ponerle horario a cada tarea que tienes en el día e irlas calificando de acuerdo a la importancia.

La técnica 1, 2,3.

Esta es una técnica muy sencilla que permite aplicar un criterio de prioridad que se basa en la importancia que tiene cada tarea que vas a realizar.

En primer lugar debes definir las tareas que necesitas cumplir, debes hacer una lista en el orden que se te vaya ocurriendo.

Luego de tener todas tus tareas escritas, lo siguiente será escribir al lado de cada tarea por hacer el número 1, o el 2 o el 3.

El número 1 representará la mayor importancia. Serán las tareas más relevantes.

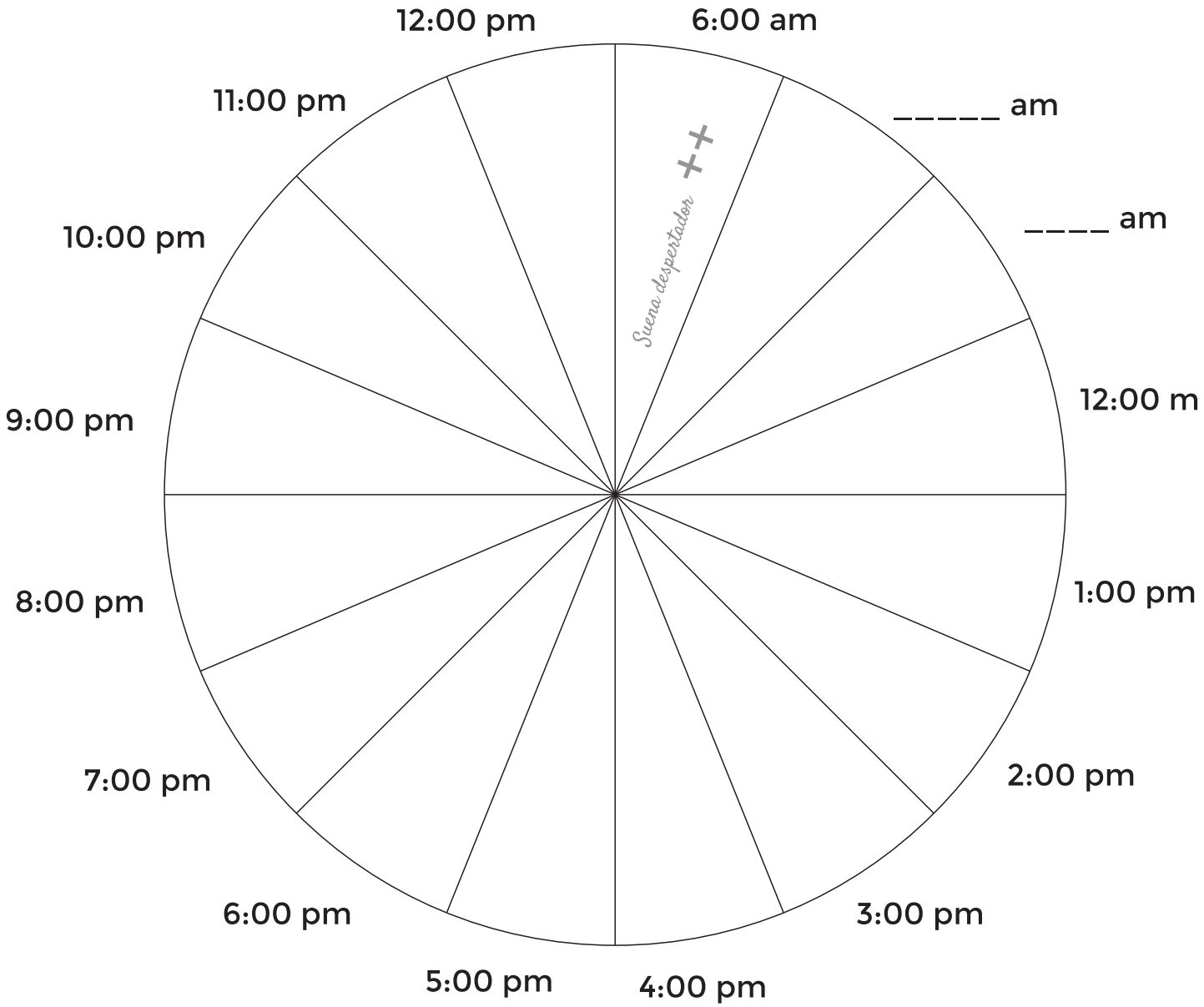
El número 2 es para las tareas que son medianamente importantes. Pues estas tareas no tienes que hacerlas de inmediato.

Por último **el número 3** es para las tareas que importan mucho menos que todas las anteriores y las que puedes posponer o irlas haciendo de a poco.

Cuando hayas terminado, ten a la mano tres sobres con la misma numeración, y metes las tareas dentro de los sobres correspondientes.

Día 7

La rueda del tiempo de 24 horas:



Marca por franjas horarias las actividades cotidianas que realizas en un día tipo: 6:45 suena el despertador, 7:00, desayuno y aseo, 7:30, despertar hijos, entre otras. Califica cada una de esas actividades reseñadas del uno (menos importante) al cinco (lo más importante).

Completa la calificación con una nueva, en esta ocasión desde el punto de vista de consumo energético: tres cruces (+++) para las actividades que te aportan más energía o bienestar (puede ser dormir, leer por la noche, o cenar en familia) y ++ o + para otras.