Canvas para gestionar mi tiempo y recursos*

* Basado en la Matriz de Eisenhower

Cada día tenemos muchos desafíos tanto en lo personal como profesional, por lo que contar con una estrategia que nos ayude a priorizar y tomar decisiones nos ayudará positivamente a gestionar mejor nuestro tiempo y carga emocional (o estrés).

Paso 1

Enumera lo que tienes pendiente y no sabes por donde partir:

Paso 2

Vuelve a leer el listado y marca con una X cada afirmación según tu valoración:

	Importante	Urgente
Hablar con estudiantes sobre la importancia de los cuidados y medidas por el virus	✓	✓
Reunión virtual con padres y apoderados para reforzar protocolos y caneles de comunicación formales	✓	✓
Planificar las evaluaciones para el cierre de trimestre del área de Ciencias	✓	✗
Comprar basureros para laboratorio	✗	✓
Solicitar la compra de más alcohol gel para la escuela (queda para 6 semanas más)	✓	✗
Encargar otro tipo de borradores de pizarra, cuando se dañen los nuevos que tenemos	✗	✗
Abordar el problema de comunicación y malos entendidos que se han generado	✓	✓
Pedir que arreglen la chapa de la puerta de la sala del 7mo A	✗	✓

Paso 3

Según la valoración que acabas de hacer, te será más fácil ubicar cada tarea dentro del cuadrante. ¡Ahora tienes un mapa visual para avanzar y comenzar a gestionar mejor!

	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE	**1 ¡Hazlo ahora!** * Hablar con estudiantes sobre la importancia de los cuidados y medidas por el virus * Reunión virtual con padres y apoderados para reforzar protocolos y caneles de comunicación formales Solución -> cada profesor hablará con su respectivo curso * Abordar el problema de comunicación y malos entendidos que se han generado Solución ->Crear grupo de monitores y voceros oficiales por área, para reforzar comunicaciones	**2 Planifícalo y agéndalo** * Solicitar que se compre más alcohol gel para la escuela (queda para 6 semanas más) * Planificar las evaluaciones para el cierre de trimestre del área de Ciencias
NO IMPORTANTE	**3 Busca alguien que pueda hacerlo por ti (delegar)** * Pedir que arreglen la chapa de la puerta de la sala del 7mo A * Comprar basureros para laboratorio	**4 Elimina esta tarea (a la basura)** * Encargar otro tipo de borradores de pizarra, cuando se dañen los nuevos que tenemos

daruma play · CAJA LOS ANDES SOMOS CChC · CESI Centro de Educación Sexual Integral

Kit Herramientas para la Gestión Emocional por Daruma Project © Copyright 2022 - Todos los derechos reservados