

# ORGANIZA TU TIEMPO


## SIN ESTRÉS



Herramientas Y técnicas prácticas para concentrarte mejor, organizarte y tener tiempo para ti.

## Sección 1

### MATRIZ URGENTE-IMPORTANTE



Esta herramienta te ayuda a dejar de hacer todo a última hora.

No todo lo urgente es importante y no todo lo importante es urgente.

**Lo ideal es que planifiques el tiempo en lo importante NO urgente... porque ahí es donde evitas el estrés.”**

## A. Plantilla Eisenhower

Divide en 4 cuadros:

	IMPORTANTE	NO IMPORTANTE
URGENTE	 Hacer ya	 Evitar / reducir
NO URGENTE	 Planificar	 Eliminar

- Espacio para que escriban las actividades.

ejemplo:

- Tarea para mañana → urgente + importante


- Estudiar con tiempo → importante no urgente



*“Si organizas antes... sufres menos después”*

## Sección 2

### PLAN SEMANAL

	<p>Organizar tu semana no es llenarte de tareas...es saber <b>cuándo hacer cada cosa.</b></p> <p><b>Indicaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Máximo 3 tareas importantes por día.</b></li> <li>● <b>Incluir descansos.</b></li> <li>● <b>Incluir tiempo personal.</b></li> </ul>
---	---

## B. Plantilla Eisenhower

Tabla simple:

Día	Actividad principal	Hora	Descanso
Lunes			
Martes			



“Si no lo escribes... tu mente lo acumula”

## Sección 3

### TÉCNICA DE POMODORO



No necesitas estudiar más... necesitas estudiar mejor.

Estudiar por tiempos cortos mejora la concentración.

El descanso evita el cansancio mental.

**“Empieza con 15 minutos... lo importante es comenzar”**

## C. Imagen





*¿Qué tarea harás?  
¿Cuántos ciclos harás hoy?*

## Sección 4

### HERRAMIENTAS PARA CONCENTRARTE



La concentración no depende solo de ti... también depende de tu ambiente.

Ejemplo:

Si estudias con el celular al lado, no es falta de disciplina... es demasiada tentación.

## D. Checklist práctico

- Dejo el celular lejos.
- Apago notificaciones.
- Organizo mi espacio.
- Defino UNA tarea.
- Uso temporizador.



*“Hazlo fácil para concentrarte, difícil para distraerte”*

# Sección 5

## COMPROMISO FINAL



**CERTIFICADO  
DE COMPROMISO**

YO \_\_\_\_\_

Me comprometo a:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Esta semana voy a empezar con:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma

APPE  
Acompañamiento Psicoeducativo  
para el Bienestar Integral

Illustration of a person on a unicycle balancing several clocks.

DOCUMENTO ADICIONAL PARA IMPRIMIR

**“No necesitas cambiar todo hoy...  
solo necesitas empezar con una  
herramienta.”**

Pequeños cambios → grandes resultados.