
“Prioridades con Propósito”

Objetivo: Apoyar a los participantes a distinguir entre lo urgente y lo importante, y tomar decisiones que reflejen sus verdaderas prioridades.

Indicaciones: Responde cada uno de los siguientes ítems con total honestidad. No hay respuestas correctas. El valor está en la reflexión que provoca cada pregunta.

1. ¿Cuáles son tus tres metas más importantes para este trimestre (personales o profesionales)?
2. ¿Cuánto tiempo real (en horas semanales) estás dedicando a cada una de ellas?
3. Enumera tus cinco actividades más frecuentes durante una semana laboral. ¿Cuál de ellas está más alineada con tus metas? ¿Cuál menos?
4. ¿Qué actividad urgente haces con frecuencia que no aporta a tus metas estratégicas?
5. ¿Cuál es tu “cuadrante de confort”? (Marca uno)
 - ☐ I: Urgente e importante
 - ☐ II: No urgente pero importante
 - ☐ III: Urgente pero no importante
 - ☐ IV: Ni urgente ni importante
6. ¿Qué actividades del Cuadrante II (no urgentes pero importantes) podrías agendar esta semana?
7. ¿Qué actividad podrías delegar, automatizar o eliminar hoy mismo sin afectar tu rendimiento real?
8. ¿Qué relación importante estás descuidando por “falta de tiempo”? ¿Qué acción concreta podrías tomar hoy para fortalecerla?
9. ¿Qué significa para ti “éxito” en este momento de tu vida? ¿Tus actividades actuales lo reflejan?
10. ¿Qué compromiso contigo mismo has postergado por atender urgencias de otros?

“Lo esencial nunca es urgente. Y lo urgente rara vez es esencial.” — Stephen Covey

"Mapa de Autogestión del Estrés"

Objetivo: Promover la autoconciencia emocional, clarificar factores estresantes y diseñar estrategias de regulación personal.

Instrucciones: Responde de forma honesta. Este ejercicio es para ti. No se trata de resolver todo hoy, sino de ver con claridad lo que hoy necesita atención.

1. Haz una lista de 5 situaciones o personas que actualmente te generan más estrés.

2. Del 1 al 10, ¿cuánto estrés te provoca cada uno de las situaciones anteriores?

3. ¿Cuáles de esas situaciones anteriores puedes modificar, influir o eliminar directamente? Marca y explica brevemente cómo.

4. ¿Estás durmiendo al menos 6 a 7 horas por noche de forma continua?

☐ Sí ☐ No — ¿Qué podrías hacer para mejorar tu descanso esta semana?

5. Enumera 3 hábitos que sabes que te ayudan a bajar el estrés pero que has descuidado últimamente.

6. ¿Tienes espacios en tu día para “pausas activas” o momentos para ti?

☐ Sí ☐ No — ¿Cómo podrías crear o proteger esos espacios?

7. ¿Qué te estás exigiendo hoy que podrías soltar o delegar sin que todo se derrumbe?

(Haz una lista breve de "autoexigencias innecesarias")

8. ¿Qué pensamiento repetitivo o creencia te está agotando mentalmente?

(Ejemplo: “debo tener el control de todo”, “si no lo hago yo, nadie lo hará bien”)

9. ¿Qué vínculo importante estás descuidando por estar atrapado en la urgencia?

(Marca uno: ☐ Pareja ☐ Hijos ☐ Amigos ☐ Padres ☐ Tú mismo) e indica que acción inmediata harás para cuidar más de esta relación

10. Escribe una frase que te recuerde tu capacidad de adaptarte y transformar tu energía.

(Ejemplo: “Puedo elegir respirar antes de reaccionar”, “Tengo derecho a vivir sin urgencias falsas”)

Cierre reflexivo:

“Valiente es quien, aún sabiendo sus propios límites, sigue trabajando para ser mejor.”