CRECIENDO ENTRE DOCENTES

¿CÓMO ORGANIZAR MEJOR MIS TIEMPOS?

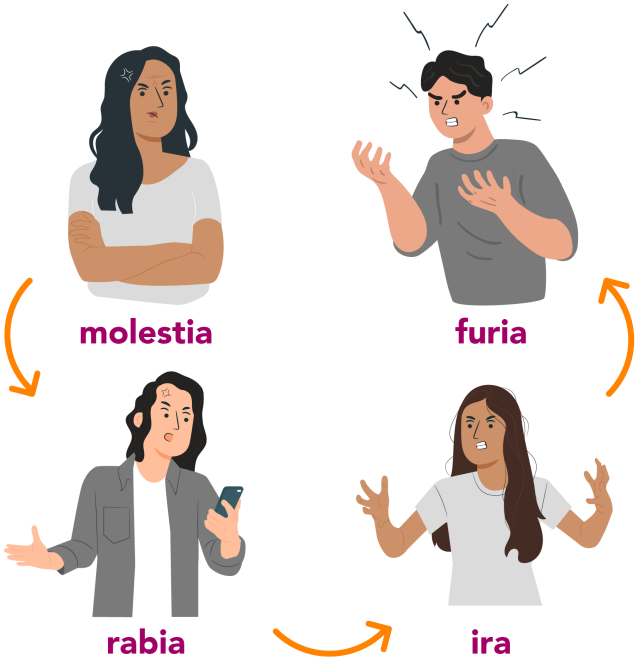
FUNDACIÓN WIESE

Juana es docente y necesita desarrollar varias tareas al mismo tiempo, está preocupada, se encuentra confundida, no sabe cómo hacer para que le rinda el tiempo, ni cómo describir lo que se siente, sólo sabe que reniega mucho al no lograr organizarse.

Reconocer la emoción:

La emoción que siente Juana en este momento puede ser la **rabia**, importante emoción que aparece ante situaciones que consideramos como injustas o también, como consecuencia de mucho cansancio.

Dependiendo del nivel más alto o bajo en el que sintamos la emoción ...



MOLESTIA → Puede servirnos de impulso para tomar acción

FURIA → Puede nublar nuestra forma de pensar y llevarnos a la violencia

Organización del tiempo según la Matriz Eisenhower:

Es un marco de trabajo simple para priorizar las tareas y administrar la carga de trabajo.

1. Hacer una lista con todas las que realizas en tu día a día
2. Separar las tareas que irán en cada cuadrante
3. Completar la tabla
4. Analizar y planificar

Matriz de Eisenhower:

	Urgente	No urgente
Importante	actividades que debemos hacer	actividades que debemos planificar
No Importante	actividades que debemos delegar	actividades que debemos desechar

Conclusión:

Al elegir, Juana, las actividades que necesita hacer directamente y armar un horario para realizarlas, podrá estar mejor organizada y en poco tiempo disminuirá su cansancio, así como su fastidio, lo que le permitirá además algunos momentos de descanso.