

Mapa mental para ser puntal

Nota: No hagas este ejercicio antes de salir de casa ¡vas a llegar tarde!. Tienes que hacerlo un día antes o por lo menos unas horas antes del evento o compromiso al que tienes que llegar a tiempo.

1. Escribe la hora de llegada a ese evento y la hora a la que tendrías que salir para estar a tiempo

Es mejor si a la hora de llegada le restas 10 o 15 minutos para tener tiempo de "rescate".

2. Escribe todas tus actividades que tienes que hacer antes de tu evento o compromiso, agrega el tiempo sobreestimado de lo que te tomaría hacer esa actividad.

* No es necesario que las escribas en forma de lista, puede ser aleatorio. Solo vacía en el papel todas esas actividades en tu mente.

* Puedes incluir aquellas actividades que te gustaría hacer antes de salir o que quisieras dejar listas.

* Todas las actividades deben ser específicas. Por ejemplo "alistarme" incluye más de una actividad (ducharme, vestirme, peinarme) entonces escribe cada una de las actividades por separado.

2. Circula con otro color o marca las actividades que son muy importantes (no puedes salir sin que estén hechas)

3. Ordena las actividades: ¿qué actividad harás primero? y ¿qué harás después? Trata de unir con flechas o puntos, actividad uno, dos, tres, etc.

4. Suma el tiempo de cada actividad ¿es realista que logres completar todo antes de la hora de salida? ¿Te da tiempo? ¿o tienes que dejar de hacer algo?

5. Cuando tengas las actividades importantes que objetivamente sí caben en ese espacio de tiempo, el mapa mental se convierte en tu plan de acción.

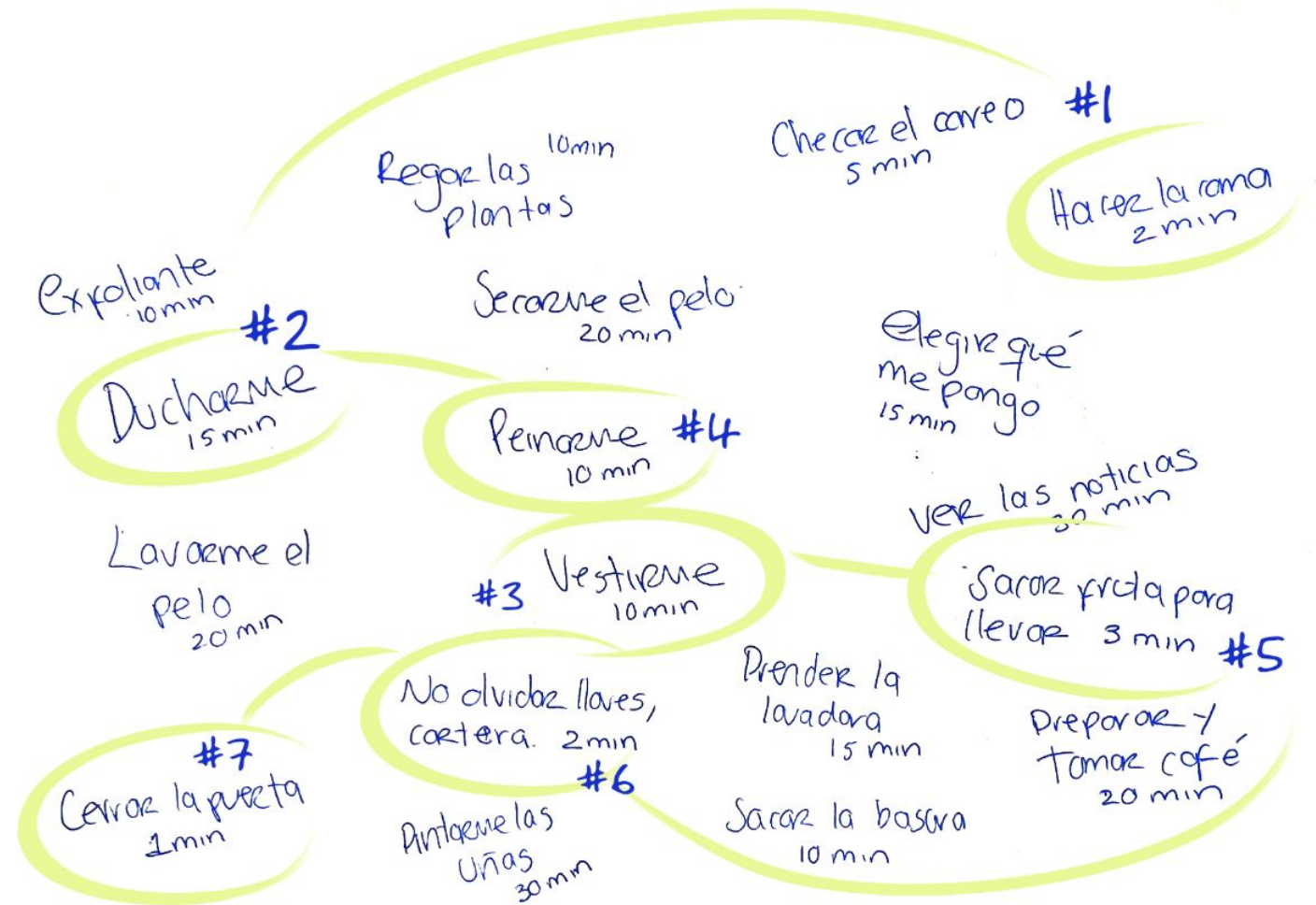
6. Tacha cada actividad conforme la vayas completando, y el resto de actividades se convierte en una lista pendiente para después.

Habitualmente

Hora de llegada= 10:20 am

Hora de salida= 9:30 am

Tiempo total de las actividades importantes antes de salir = 40 min



¿Fácil cierto?... ¡ahora te toca a ti!

Habitualmente

Hora de llegada ____:____

Hora de salida ____:____

Tiempo total de las actividades importantes = _____