

Plan semanal de prioridades y enfoque

Una hoja sencilla para decidir qué merece atención, definir el siguiente paso y ajustar el plan si la semana cambia.

SEMANA DEL _____ AL _____

1 Qué merece atención esta semana

Si al terminar la semana solo pudiera avanzar de manera significativa en una cosa, ¿cuál tendría más sentido?

MI PRIORIDAD PRINCIPAL

Priorizar no significa que lo demás deje de importar. Significa reconocer que tu tiempo y tu atención son limitados.

HASTA DOS PRIORIDADES SECUNDARIAS

1. _____

2. _____

2 Convertir la prioridad en un siguiente paso

LA SIGUIENTE ACCIÓN CONCRETA QUE PUEDO REALIZAR ES:

Evita escribir nuevamente el proyecto completo. Busca una acción que puedas reconocer cuando esté hecha.

3 Proteger un poco de atención

¿Hay una interrupción o condición que sí puedo modificar esta semana?

ALGO CONCRETO QUE QUIERO PROBAR:

Ej.: silenciar una notificación durante un bloque o definir cuándo revisar mensajes.

4 Hacer más fácil empezar

Mi plan si-entonces:

Cuando _____

entonces haré _____

Es una forma de vincular una situación reconocible con una acción concreta; no una garantía de cumplimiento.

5 Si la semana cambia

Un plan útil también necesita poder cambiar cuando cambia la realidad.

Si aparece _____

puedo _____

6 Al cerrar la semana

AVANCÉ EN:

QUEDÓ PENDIENTE O NECESITA REPROGRAMARSE:

ALGO QUE APRENDÍ SOBRE MI MANERA DE TRABAJAR:

La finalidad no es llenar cada espacio ni completar todas las tareas. Utiliza esta hoja para decidir, probar y revisar.