

Muestra de Organiza tu semana y tu dinero

Extracto real del primer módulo y un ejercicio de aplicación

VERSIÓN
3.0.1

IDIOMA
Español

FORMATO
PDF

Material original para aplicación personal o interna. No incluye derechos de reventa ni redistribución.

Qué contiene esta muestra

Esta muestra reproduce contenido incluido en el producto. Contiene dos explicaciones, el proceso de aplicación y un ejercicio. El paquete completo añade los seis módulos, ejemplos, recursos, guía de inicio y archivos editables indicados en el inventario.

Módulo 1 Prioridades y planificación realista

Reducir una lista extensa a compromisos compatibles con el tiempo y la energía disponibles.

Capacidad antes que lista

Cuenta las horas realmente utilizables después de sueño, desplazamientos, cuidados, trabajo fijo y descansos. No todas las horas libres sirven para tareas exigentes. Una estimación imperfecta de capacidad es más útil que una lista sin límite.

Reserva un porcentaje de tiempo sin asignar. El margen absorbe retrasos, gestiones inesperadas y descanso. Si cada bloque está ocupado, cualquier variación obliga a mover todo el plan.

Tres niveles de trabajo

Separa prioridad, mantenimiento y opcional. Una prioridad cambia un resultado relevante esta semana. Mantenimiento evita problemas, como pagar una factura o comprar alimentos. Lo opcional se realiza si queda capacidad.

Limita prioridades y escribe su criterio de finalización. «Avanzar informe» no indica cuándo parar; «revisar secciones uno y dos y enviar borrador» sí.

Proceso de aplicación

Paso	Acción	Cómo hacerlo
1	Calcula capacidad	Resta compromisos fijos y reserva margen antes de asignar pendientes.
2	Clasifica la lista	Marca prioridad, mantenimiento u opcional.
3	Define terminado	Escribe una salida visible para cada prioridad.
4	Revisa dependencias	Adelanta peticiones, compras o decisiones que bloquean.
5	Prepara versión mínima	Decide qué se mantiene si la capacidad baja.

Ejercicio Mapa de capacidad

Completa el cálculo con una semana concreta y redondea las duraciones hacia arriba cuando haya incertidumbre.

- Horas totales
- Sueño y cuidados
- Trabajo y desplazamientos
- Compromisos fijos
- Descanso

- Margen
- Capacidad flexible
- Tres prioridades y criterio de finalización
- Mantenimiento esencial
- Plan mínimo

Criterio de finalización. El mapa termina cuando la suma de tareas no supera la capacidad flexible y cada prioridad tiene una salida.