



PLAN DIARIO DEL MÉTODO ALPEN

TAREA	¿QUÉ TIEMPO ME TOMA REALIZARLA?	PRIORIDAD			DELEGADA A
		URGENTE	IMPORTANTE	PUEDE ESPERAR	

Toma en cuenta

- Planificación de tiempo de maniobra: planifica solo el 60% del tiempo para tu agenda, y el 40% restante déjalo para los imprevistos y reuniones sociales.
- Evaluación de decisiones: aquí puedes utilizar el método ABC o Eisenhower para decidir cuáles tareas hacer ahora y cuáles después.
- Revisión: al final del día, comprueba que cumpliste con la planificación.