

#UN RATITO PARA PARAR Y MIRARNOS

¿Cómo invierto mi tiempo?

El objetivo de este cuestionario es generar un espacio de reflexión sobre cómo estás invirtiendo tu tiempo.

Contesta rápidamente las 8 preguntas, sin pensar mucho y lo más honestamente posible

Evaluación Cuadrante predominante

	PREGUNTAS	MUY en DESACUERDO	EN DESACUERDO	En ligero DESACUERDO	En Ligero ACUERDO	EN ACUERDO	MUY DE ACUERDO
1	Dedico mucho tiempo en actividades importantes que exigen mi atención inmediata, como crisis, problemas apremiantes y proyectos cuyas fechas vencen.	1	2	3	4	5	6
2	Siento que siempre estoy "apagando fuegos" y en modo de crisis.	1	2	3	4	5	6
3	Me parece que pierdo mucho tiempo.	1	2	3	4	5	6
4	Dedico mucho tiempo a actividades de escasa relevancia para mis prioridades principales, pero que exigen mi atención inmediata, como interrupciones innecesarias, reuniones irrelevantes, llamadas telefónicas y correos electrónicos sin importancia, etc.	1	2	3	4	5	6
5	Dedico mucho tiempo a actividades importantes pero no urgentes, como planificación, preparación, prevención, construcción de relaciones y renovación personal.	1	2	3	4	5	6
6	Dedico mucho tiempo al trabajo improductivo, a hábitos compulsivos, al correo basura, a ver televisión, navegar por internet, juegos, etc.	1	2	3	4	5	6
7	Siento que controlo la situación, gracias a una cuidadosa preparación, planificación y prevención.	1	2	3	4	5	6
8	Siento que gestiono continuamente asuntos importantes para los demás pero no para mí.	1	2	3	4	5	6

		Instrucciones			
		Marque su respuesta, del 1 al 6, en las ocho preguntas de la página anterior.			
		En cada cuadrante, sume las puntuaciones de las respuestas a las preguntas indicadas.			
		Coloree en cada cuadrante la zona hasta el número que corresponde al total.			
Pregunta 1					Pregunta 5
Pregunta 2		<i>Cuadrante 1. Hago las cosas importantes para MI</i>		<i>Cuadrante 2. Elijo y creo mi vida</i>	Pregunta 7
Total					Total
		12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
Pregunta 4					Pregunta 3
Pregunta 8		<i>Cuadrante 3. Hago las cosas importantes para OTROS</i>		<i>Cuadrante 4. Desperdicio mi tiempo</i>	Pregunta 6
Total					Total

Para reflexionar:

1. ¿En qué cuadrante pasas mas tiempo?
2. ¿Querés cambiar algo? ¿A qué te comprometes?

Fuente: Covey, Stephen. Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Cuaderno de trabajo. Paidós. 2014.