

SC

## SISTEMAS COLABORATIVOS

1

SC

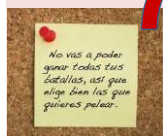
## HÁBITO No. 3

**Poner Primero lo Primero**  
El poder del querer y no querer

2

## PONER PRIMERO LO PRIMERO

- Trata de aprender cómo hacer prioridades.
- Administra el tiempo para que las cosas más importantes sean lo primero y no lo último.



Poner primero las cosas más importantes también implica aprender a sobreponer tus temores y ser fuerte durante los momentos más difíciles.

3

## VIDEO: PONER PRIMERO LO PRIMERO

**HÁBITO 3**  
**PONER PRIMERO**  
**LO PRIMERO**

PARA VER EL VIDEO ENTRE A ESTE ENLACE  
<https://www.youtube.com/watch?v=plh2i9NGIDA>

4

## PONER PRIMERO LO PRIMERO

SC

En el **hábito 2** decides:

*"A dónde quieres ir y haz un mapa que te lleve hasta allá"*

El **hábito 3** dice:

"Llega, no permitas que los obstáculos desvíen tu curso"



5

## Empacar más Cosas en tu Vida

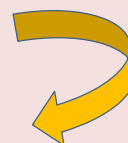
- Modelo: **CUADRANTES DEL TIEMPO**



Te ayudan a acomodar más cosas:  
especialmente las importantes.

Compuesto por dos ingredientes primarios:

- ✓ "importante"
- ✓ "urgente"



6

Establezca primero lo primero

Nos da como referencia la administración de tiempo y actividades que consumen generalmente nuestro tiempo, podemos dividirlos en cuatro etapas:



7

## Cuadrantes del Tiempo



	URGENTE	NO URGENTE
I M P O R T A N T E	<b>1. EL MOROSO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Examen mañana</li><li>Amigos lastimados</li><li>Llega tarde al trabajo</li><li>Proyectos que deben terminarse hoy</li></ul>	<b>2. EL QUE MARCA PROPIEDADES.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Planificación, fijar metas</li><li>La tarea que debe entregarse en una semana</li><li>Ejercicio</li><li>Relaciones</li><li>Descanso</li></ul>
	<b>3. EL SUMISO</b>	<b>4. EL FLOJO</b>
N O	<ul style="list-style-type: none"><li>Llamadas telefónicas que no son importantes</li><li>Interrupciones</li><li>Los problemas de los demás</li><li>Presión de los compañeros</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Demasiada televisión</li><li>Llamadas interminables</li><li>Demasiados juegos de computadora</li><li>Perder el tiempo</li></ul>

8

### Cuadrante 1: El Moroso

SC

- Es adicto a la urgencia.
- Le encanta la presión.
- Planificar anticipadamente es algo que no tiene sentido porque podría acabar con la emoción de hacer todo al último momento posible.



Los resultados de estar demasiado tiempo en el C1:

- ❖ Tensión y Angustia
- ❖ Agotamiento
- ❖ Desempeño Mediocre

9

### Cuadrante 3: El Sumiso



Se caracteriza por:

- Trata de complacer a todos los demás y responder a todos sus deseos.
- Le cuesta mucho trabajo decir no a cualquier persona o cosa.
- Es uno de los peores cuadrantes en los que se puede estar.

Resultados de vivir en el C3:

- ❖ Reputación de querer complacer a todos.
- ❖ Falta de disciplina
- ❖ Sentir que es la alfombra de todos.



10

### Cuadrante 4: El flojo

SC

- Es la categoría del desperdicio y el exceso.
- Las actividades no son importantes ni urgentes.
- Todo le gusta en exceso: televisión, dormir juegos de video, o demasiado internet.

Los resultados de vivir en el C4:

- ❖ Falta de responsabilidad
- ❖ Culpabilidad
- ❖ Fragilidad



11

### Cuadrante 2: El que marca prioridades

SC

- Es el cuadrante de la excelencia, el lugar en el que queremos estar.
- Tiene todo bajo control.
- Revisa todas las cosas que tiene que hacer y luego define prioridades.
- Por lo general destaca en todo.



Resultados del C2:

- ❖ Control de tu vida
- ❖ Equilibrio
- ❖ Alto desempeño



12

## Consigue una Agenda

SC

### Te permite:

- ♦ Poder escribir lo que vas a hacer en el día o en toda la semana.
- ♦ Es una herramienta para ayudarte a vivir.
- ♦ Vienen en todas las versiones y tamaños.
- ♦ Puedes utilizar la agenda que tiene tu celular.



13

## ZONA DE VALENTÍA

"Venice tus miedos.  
Domina tu ego.  
Libera tu creatividad.  
Conquista tu mente"  
Eduardo Alighieri

Incluye aventuras,  
riesgos y desafíos.

Es la Zona a donde  
debes ir en busca de  
oportunidades

- Nunca permitas que los temores decidan por ti.
- Ganar significa levantarte cada vez que caigas.
- Sé fuerte en los momentos difíciles.
- Sobreponerte a la presión de compañeros.

14

## ZONA DE COMODIDAD

SC

Son las cosas con las que  
estás familiarizado, amigos,  
lugares que te gustan

- Dentro de esta zona nos sentimos seguros y a salvo.
- Seguridad
- Descanso

Es la Zona libre de  
riesgos

15

## REFLEXION



- " Nunca permitas que tus temores decidan por ti. Actuar frente al temor nunca es fácil, pero después te alegrará haberlo hecho".
- Dos sugerencias que te ayudarán a manejar mejor tu tiempo, y hacer Primero lo Primero: Consigue una agenda y Planifica semanalmente.

16

## REFLEXIÓN



- Es importante definir las prioridades y administrar el tiempo, para que las cosas más importantes sean las primeras.
- Pasamos nuestro tiempo en cuatro cuadrantes.
- Cada cuadrante contiene distintos tipos de actividades y están representadas por un tipo de persona.

Finalmente, pregúntate: "¿En qué cuadrante quiero estar la mayor parte del tiempo?"



17

## Correo Electrónico:

1. [dilsa.Vergara@utp.ac.pa](mailto:dilsa.Vergara@utp.ac.pa)
2. Teams del Grupo de Clase
3. [ecampus.utp.ac.pa/moodle/Mensajes](https://ecampus.utp.ac.pa/moodle/Mensajes)



18