Munay 💙

PRODUCTIVIDAD PERSONAL · CUADERNO DE EJERCICIOS

El arte de la planificación

Planear bien, para ti y para tu equipo

Un cuaderno para escribir paso a paso cómo planificas de verdad: tus prioridades, tu agenda, tus cronogramas, tus riesgos y tus límites. Tómate tu tiempo: no hay respuestas correctas, solo las tuyas.

Lección 1. ¿Por qué planificar?

Lección 2. Técnicas de priorización

Lección 3. Agenda y tiempo

Lección 4. Cronogramas y estimación

Lección 5. Gestión de riesgos

Lección 6. Planificar con otros

Lección 7. Poner límites al planificar

LECCIÓN 1

¿Por qué planificar?

Piensa en una tarea reciente que terminó tomando mucho más tiempo o esfuerzo del que parecía al principio.

Describe la tarea tal como se veía al principio, antes de empezarla:

Escribe el momento en que se volvió más grande de lo esperado, y la señal que pasaste por alto:

Define una pregunta que, de habértela hecho antes de empezar, hubiera evitado la sorpresa:

LECCIÓN 2

Técnicas de priorización

Toma tu lista de pendientes actual (de trabajo, o de cualquier área de tu vida).

Cuatro técnicas para clasificar, antes de empezar:

- **U/I** Urgente vs. importante: ¿pide atención ya mismo, o de verdad mueve hacia la meta?
- **E/I** Esfuerzo vs. impacto: ¿cuánto pide y cuánto genera?
- **MW** MoSCoW: Must, Should, Could o Won't.
- **FODA** FODA: ¿qué fortaleza y qué oportunidad real aprovecha?

De tu lista, ubica las tareas del cuadrante de victorias rápidas (poco esfuerzo, alto impacto):

Elige la técnica que más te ayudó a ver con claridad, y explica por qué:

LECCIÓN 3

Agenda y tiempo

Revisa tu calendario de la próxima semana (y, si puedes, de los próximos dos meses).

Identifica un compromiso o fecha importante que casi se te había pasado:

Marca tu bloque fijo de trabajo individual sin reuniones para la próxima semana:

Identifica una reunión recurrente en la que no estás aportando ni aprendiendo, y decide qué vas a hacer con ella:

LECCIÓN 4

Cronogramas y estimación

Un diagrama de Gantt muestra tareas en el tiempo, pero no siempre deja ver cuáles determinan la fecha final. El camino crítico sí: es la secuencia de tareas que, si se atrasa cualquiera de ellas, atrasa todo el proyecto. La técnica PERT (Marina de EE. UU., 1958) ayuda a estimar esa tarea crítica con tres números en vez de uno (optimista, más probable y pesimista) y los combina en la fórmula: (optimista + 4 × más probable + pesimista) ÷ 6. Piensa en un proyecto o meta con varias tareas dependientes entre sí.

Enumera las tareas, en el orden en que tienen que pasar:

Identifica tu tarea crítica (la que, si se atrasa, atrasa todo lo demás):

Para esa tarea crítica, estima tres tiempos (optimista, más probable y pesimista):

Calcula tu estimado PERT, (optimista + 4 × más probable + pesimista) ÷ 6, y usa ese número como tu fecha real:

La estimación es un arte, por lo tanto no es exacta: siempre es mejor una alerta a tiempo que una sorpresa el último día.

LECCIÓN 5

Gestión de riesgos

Piensa en la meta o el proyecto que tienes entre manos ahora mismo.

Identifica tus tres riesgos más críticos (alta probabilidad + alto impacto):

Para cada uno, escribe una acción concreta para reducir la probabilidad de que ocurra:

Para el riesgo más crítico: ¿qué harías si, aun así, llegara a pasar?

LECCIÓN 6

Planificar con otros

Piensa en un plan que tengas en marcha que afecte, aunque sea un poco, a alguien más.

Escribe quién más se ve afectado por ese plan, aunque no participe directamente en hacerlo:

Su feedback honesto (pedido, o imaginado): ¿qué le cambiarías al plan si lo tomaras en serio?

Identifica un momento concreto en el que, por planear sin avisar, hayas afectado a alguien sin darte cuenta:

LECCIÓN 7 Poner límites al planificar

Cierra el cuaderno con una reflexión honesta sobre tus propios límites al planear.

Identifica una interrupción o sobreesfuerzo recurrente que suele desordenar tus planes:

Escribe un límite concreto para poner la próxima vez que eso pase:

Elige a quién le vas a dar feedback claro y directo, y sobre qué, antes de que termine la semana:

Siempre eres responsable de todo lo que sucede a tu alrededor, y siempre tienes el derecho de marcar límites.