

Matriz de Eisenhower

¿Alguna vez has pensado que no puedes hacerlo todo y que no tienes horas en el día para llevarlo a cabo?

Esta matriz nos ayudará a organizarnos. Según cómo sea la tarea debemos delegar, hacer, decidir o eliminar. Además ayudará a reducir la ansiedad que nos provocan las responsabilidades o tareas ya sean académicas, laborales o domésticas.

