

# Equilibrando mi vida académica, laboral y personal

Iniciar



## Introducción

El ser humano es considerado un ente social, esto implica que constantemente siente la necesidad natural de participar en actividades que incluyen la colaboración de otras personas. Mantener el equilibrio entre las diversas labores y áreas de socialización es todo un reto, debido a la cantidad de factores externos y distractores que circundan el entorno social de cada individuo.



Tarea importante

Planificar tarea	Priorizar
SÍ IMPORTANTE NO URGENTE	IMPORTANTE Y URGENTE
Para otro momento	¿Podemos delegar?
NO IMPORTANTE NO URGENTE	NO IMPORTANTE SÍ URGENTE

Tarea urgente

Fuente: Lago Fraga

## Caja de Eisenhower

## Liga de acceso

<https://ecampus.cetys.mx/cursos/equilibrandomivida/story.html>

