

DEL CAOS AL ORDEN

From Chaos to Order

ES

Esta plantilla combina tres herramientas de productividad en una sola hoja: la descarga mental, la Matriz de Eisenhower y los pilares de vida.

El objetivo es simple: pasar del caos a la claridad en menos de 10 minutos.

EN

This template combines three productivity tools in one sheet: brain dump, the Eisenhower Matrix, and life pillars.

The goal is simple: go from chaos to clarity in under 10 minutes.

LOS PILARES / THE PILLARS

Código	Categoría	Descripción en español	Description in English
PE	Personal	Todo lo que tiene que ver contigo: salud, familia, vida personal.	Everything about you: health, family, personal life.
TR	Trabajo / Work	Tareas de tu empleo o clientes.	Job tasks or client work.
PY	Proyectos / Projects	Tus iniciativas propias, emprendimientos, side projects.	Your own initiatives, ventures, side projects.
AY	Aprendizaje / Learning	Cursos, lecturas, habilidades que estás desarrollando.	Courses, reading, skills you're building.

CÓMO USARLA / HOW TO USE IT

01 Descarga mental / Brain Dump.

Escribe todo lo que tienes en la cabeza sin filtros. Tareas, pendientes, ideas, preocupaciones. No lo pienses demasiado — solo vacía tu mente.

Write down everything on your mind without filtering. Tasks, to-dos, ideas, worries. Don't overthink it — just empty your head.

02 Prioriza con la Matriz / Prioritize with the Matrix.

Clasifica cada tarea en los 4 cuadrantes según si es urgente, importante, ambas o ninguna. Asigna el pilar (PE/TR/PY/AY) y el tiempo estimado.

Place each task in one of the 4 quadrants based on urgency and importance. Add the pillar (PE/TR/PY/AY) and estimated time.

03 victorias rápidas / Quick Wins

Las actividades de menos de 5 minutos van en la sección lateral. Hazlas primero: te ayudan a tomar ritmo y avanzar mejor durante el día.

Activities under 5 minutes go in the side section. Do them first — they help you build momentum and move through the rest of your day more easily.

04 Notas / Notes

Usa esta sección para ideas que surgieron, pendientes para mañana o cualquier cosa que no encaje en la matriz.

Use this section for ideas that came up, tomorrow's pending items, or anything that doesn't fit in the matrix.