



Lista de interrupciones diarias

Esta lista te muestra algunas de las interrupciones con las que te enfrentas diariamente. Anota del 1 al 10 su importancia y también el tiempo que te 'roban' y anota, ya de paso, aquellas que no he tenido en cuenta y forman parte de tu día a día.

	Impacto y frecuencia	Tiempo
Visitas inesperadas		
Llamadas de teléfono		
Desplazamientos		
Mail		
Redes sociales		
Imprevistos		