

TALLER 11.

PLANIFICACIÓN Y USO DEL TIEMPO

Indica a través de porcentajes (1% al 100%) cómo es la distribución de tu tiempo (que tanto le dedicas al mes), según el cuadro de “Campos de acción del ser humano”.

CAMPOS DE ACCIÓN DEL SER HUMANO

	% DE TIEMPO DEDICADO
RECREATIVO (Práctica de deporte, cultura, otras actividades relacionadas)	
EDUCATIVO / LABORAL (Estudios y actividades laborales)	
COMUNITARIO (Acciones comunales o participación en grupos: scouts, parroquia, etc.)	
FAMILIAR (Interacción entre los miembros de la familia)	
SOCIAL (Relaciones con amigos y pareja)	
DESCANSO (Recuperar energías, disminuir tensiones)	

Trata de buscar una equidad en la distribución del tiempo, teniendo en cuenta también los intereses y motivaciones, así como tus objetivos y proyecto de vida.

Revisa la distribución de los tiempos según los campos de acción. Evalúa en campos necesitan ser redistribuidos y escribe cómo piensas modificarla si fuera el caso.

CAMPOS A FORTALECER	ACCIONES QUE REALIZARE