

**Curso de gestión efectiva del tiempo**

*Clase: Entiéndete para organizarte*

MAPA DE ÁREAS DE MI VIDA

* Elige de 3 a 5 áreas principales en tu vida sobre las cuales quieras trabajar.
* Escribe para cada una de estas áreas 3 metas importantes en términos de tiempo que quieras lograr.

|  |  |
| --- | --- |
| ÁREA | METAS |
| Estudio | * Aprender a programar * Aprender un nuevo idioma (ingles) * Estudiar difuso y enfocado |
| Familiar | * Visitar con más frecuencia a mis tíos * Hacer limpieza general |
| Personal | * Despertar más temprano * Dormir al menos 7 horas diarias * Hacer ejercicio |