

**Curso de gestión efectiva del tiempo**

*Clase: Metas y áreas de mi vida*

ACTIVIDADES PARA MIS METAS

Para cada una de las metas que planteaste en el formato anterior, describe hasta 3 actividades que te pueden ayudar a cumplirlas:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ÁREA | METAS | ACTIVIDADES |
| Estudio | Aprender a programar | * Estudiar 4 días por semana * Ver 2 clases por día * Practicar los ejercicios * Buscar información relevante |
| Aprender un nuevo idioma | * Estudiar 2 días por semana * Ver 2 clases por día * Practicar los ejercicios * Buscar información relevante |
| Estudiar difuso y enfocado | * Apagarle al Rock * Activar aplicación Focus To |
| Familiar | Visitar con más frecuencia a mis tíos | * Ir de visita los domingos. |
| Hacer limpieza general | * Limpiar los domingos por la mañana |
| Personal | Despertar más temprano | * Poner alarmar |
| Dormir al menos 7 horas diarias | * Dormir máximo a las 2 am * Despertar a las 9:30 am |
| Hacer ejercicio | * Desde las 7 hacer una pausa para hacer ejercicio |