

**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 |
| Ej: Laboral | * Llegar más temprano * Participar en proyectos * No dejar mails sin leer |
| Ej: Estudio | * Aprender a programar * Aprender un nuevo idioma |
| Ej: Familiar | * Visitar con más frecuencia a mis padres * Acompañar a mi mamá a mercar |
| Ej: Personal | * Comer más sano * Dormir al menos 7 horas diarias |