



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	<ul style="list-style-type: none">- Llegar más temprano- Participar en proyectos- No dejar mails sin leer
Ej: Estudio	<ul style="list-style-type: none">- Aprender a programar- Aprender un nuevo idioma
Ej: Familiar	<ul style="list-style-type: none">- Visitar con más frecuencia a mis padres- Acompañar a mi mamá a mercar
Ej: Personal	<ul style="list-style-type: none">- Comer más sano- Dormir al menos 7 horas diarias