

¿EN QUÉ MOMENTO ESTOY?
¿TRABAJAR ENTRA DENTRO
DE MIS PLANES?



ACTIVIDAD 2. MI DÍA A DÍA

¿Alguna vez te has parado a pensar en qué inviertes tu tiempo? ¿Y cómo lo organizas? ¿Sacas el máximo provecho del día a día? Son preguntas que no nos hacemos a menudo y que podrían ayudarnos a tomar consciencia de cómo y en qué utilizamos el tiempo.



Te proponemos que pienses cómo son tus días y a qué dedicas tu tiempo. Pregúntate y anota qué haces en un día normal, en cada una de estas horas.

mi día a día

¿Qué hago normalmente a esas horas?

7.00h	
8.00h	
9.00h	
10.00h	
11.00h	
12.00h	
13.00h	
14.00h	
15.00h	
16.00h	
17.00h	
18.00h	
19.00h	
20.00h	
21.00h	
22.00h	
23.00h	
00.00h	

Y ahora, reflexionando sobre lo que acabas de escribir, trata de completar las siguientes frases:

→ Creo que, en general, dedico mi tiempo a...

→ Dedico poco tiempo a...

→ Dedico demasiado tiempo a...

→ Si quisiera hacer más cosas (encontrar trabajo, trabajar, formarme, hacer alguna actividad que me guste para divertirme y conocer gente nueva, etc.) debería...

→ Otras reflexiones