



Registro de tiempo

Mapi Hermida

¡Tienes a tu disposición una herramienta poderosa! Registra a diario cómo empleas tu tiempo, siendo lo más detallado posible y tomando un momento para reflexionar. Evalúa tu nivel de satisfacción con cada actividad: ¿cuánto te ha hecho feliz?, ¿fue un uso valioso de tu tiempo?, ¿pudiste haberlo dedicado a algo más importante?, ¿qué podrías mejorar? Puedes puntuar de 1 a 10 tu grado de satisfacción de la tarea en el apartado de la carita ¡tu tiempo es tuyo!



Fecha: _____

	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
	Actividad	😊	Actividad	😊	Actividad	😊	Actividad	😊	Actividad	😊	Actividad	😊	Actividad	😊
5:30														
6:30														
7:00														
7:30														
8:00														
8:30														
9:00														
9:30														
10:00														
10:30														
11:00														
11:30														
12:00														
12:30														
13:00														
13:30														
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														

	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
	Actividad	😊	Actividad	😊	Actividad	😊	Actividad	😊	Actividad	😊	Actividad	😊	Actividad	😊
19:30														
20:00														
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														
23:00														
23:30														
0:00														
0:30														
1:00														
1:30														
2:00														