





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: _____

Hora	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		

Hora	Actividad	
19:00		
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		