



¿Cómo usamos nuestro Tiempo?

- ♦ "El tiempo es la dimensión del cambio. Si nada cambiara, no habría tiempo". (Aristóteles)
- ♦ "El tiempo es un recurso único. Día a día, todos gozamos de la misma cantidad. No puede acumularse, ni encenderse o apegarse, ni reemplazarse. Debe gastarse a razón de sesenta segundos por minuto".
- ♦ La filosofía popular irlandesa dice en relación al tiempo:
 - ♦ "Toma tiempo para trabajar; es el precio del éxito"
 - ♦ Tomo tiempo para pensar; es la fuente del poder.
 - ♦ Tomo tiempo para jugar; es el secreto de la eterna juventud.
 - ♦ Toma tiempo para leer; es el fundamento de la sabiduría.
 - ♦ Toma tiempo para ser amigable; es el camino de la felicidad.
 - ♦ Toma tiempo para soñar; es enganchar tu carreta hacia las estrellas.
 - ♦ Toma tiempo para amar y ser amado; es el privilegio de los dioses.
 - ♦ Toma tiempo para ver a tu alrededor; el día es muy corto para ser egoísta.
 - ♦ Toma tiempo para reír; es la música del alma.

DISTRIBUCIÓN REAL DE MI TIEMPO

	L	M	M	J	V	S	D
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
1							
2							
3							
4							
5							

Claves y áreas a considerar

									Total
Rutina Biológica									
Hrs. Clase									
Prep. De clase									
Transportación									
Trabajo de apoyo									
Vida Familiar									
Pasatiempos									
Total Hrs.	24	24	24	24	24	24	24	24	

Comparación y Análisis de mi Tiempo

Distribución Personal	1	2	3	4	5
Rutina Biológica					
Hrs. Clase					
Prep. De clase					
Transportación					
Trabajo de apoyo					
Vida Familiar					
Pasatiempos					
Total Hrs. Semana	168	168	168	168	168

Análisis personal:

1. Actividades que no realizo y que me gustaría considerarlas en mi agenda y/o que es conveniente dedicarles más tiempo

2. Actividades que me gustaría eliminar de mi agenda y/o que es conveniente dedicarles menos tiempo.

DISTRIBUCIÓN IDEAL DE MI TIEMPO

- ♦ Anota en cada una de las áreas el tiempo real (hrs.) que dedicas a la semana. A continuación marca una P en una de las restantes columnas (=) si no requieres hacer cambios; (+) si quisieras dedicarle más tiempo y (-) si quieres disminuir el tiempo.

ÁREA	HRS.	=	+	-
Rutina Biológica				
Hrs. Clase				
Prep. De clase				
Transportación				
Trabajo de apoyo				
Vida Familiar				
Pasatiempos				